

# Tapping

libera tus emociones

CÓMO HACER TUS PROPIOS GUIONES DE

*Tapping*

[www.estherituralde.com/tapping](http://www.estherituralde.com/tapping)

Es una técnica de Life Coaching que exponencia tus resultados de autoayuda en muchísimos temas de salud y desarrollo personal.

(Alguna vez te ha pasado querer cambiar algún hábito, tratar de cambiar tu mentalidad, alcanzar una meta... y por alguna razón no puedes lograrlo?) En pocas palabras esta técnica ayuda a liberar emociones atrapadas que provocan bloqueos mentales y físicos.

### ¿Qué es lo mejor de tapping?

Te da resultados rápido: en tan solo 10 minutos puedes lograr sentirte diferente, ya que las emociones se liberan y la sensación cambia simultáneamente.

Lo puedes hacer tú solo: una vez que aprendes a hacer tapping es fácil, práctico y te volverás cada vez más eficiente.

Te ayuda a entenderte cada vez más profundamente, no hay tema demasiado ligero o demasiado pesado que no pueda librarse por medio de esta técnica (asumiendo que la constancia es un ingrediente clave).

### ¿Exactamente que es?

Es una técnica creada por Gary Craig también conocida como: EFT (Emotional Freedom Technique) donde se unen los beneficios de la acupresión (en puntos específicos del cuerpo llamados "meridianos"), la programación neurolingüística y la psicología positiva, creando un procedimiento sencillo que equilibra

el sistema energético del cuerpo.

### ¿De qué te va a servir?

Todos luchamos con emociones no deseadas en la vida diaria que trastorna al sistema energético afectando la salud física, mental y emocional. Al practicar tapping se liberan las emociones no deseadas trayendo alivio rápido a nuestro sistema nervioso. Y es desde ese lugar donde nos sentimos más ligeros y tranquilos que podemos cambiar comportamientos y eliminar dolores asociados.

Por ejemplo:

- Hacer cambio de hábitos
- Procesar y liberar emociones como: miedos, fobias, inseguridades, etc.
- Perdonar, soltar y procesar miedos al futuro.
- Aliviar ansiedad, preocupación y estrés.
- Eliminar creencias limitantes ante cualquier circunstancia.
- Perder peso al aprender a escuchar nuestro cuerpo y eliminar hábitos viciosos.
- Liberar enojo, celos, rabia, culpa, etc.
- ... y mucho más.

### ¿Quién lo puede practicar?

Tooodos, incluso es ideal para niños, ya que es una técnica muy simple pero muy poderosa. Los padres pueden enseñarle a sus hijos a hacer tapping en momentos de ansiedad, frustración, miedo o tristeza. Esta técnica puede ser de gran beneficio cuando los niños enfrentan retos sociales, cambios fuertes, pesadillas, etc.

### ¿Cómo puedo empezar?

Lo más importante es que te familiarices con los puntos del cuerpo donde vamos a hacer "tapping".



### ¿Cómo armar tus guiones de tapping?

Tú puedes ajustar los guiones de sus sesiones de tapping pero aquí está la guía:

#### 1.- Encuentra cual es la emoción atorada.

Declara lo que hoy es cierto a pesar de que sea negativo, es importante que esta frase sea el pensamiento negativo principal que estás sintiendo. Ya que tengas la frase hecha, piensala y decide qué tan verdadera es del 1-10; pónle un número de intensidad.

**Aquí te pongo algunos ejemplos puedes usarlos o cambiar las frases si lo consideras necesario:**

Tengo miedo de no rehacer mi vida

Tengo miedo de ser un fracaso

Tengo ansiedad y celos

Nadie entiende como me siento

Tengo ansiedad por escuchar su voz

Me siento muy enojado, quiero reclamarle y hacerle pagar lo que me hizo

Me siento humillada y rechazada

No puedo con esta tristeza

La idea es que tu encuentres esa frase exacta que realmente engloba la emoción que tienes dentro, al hacerlo podrás tener un desahogo real.

Cada sesión de tapping que durará entre 5-15 min y puedes hacer las que sean... tipo 1 o 5 al día, no importa, piensa que son pequeños breaks para estabilizar tus emociones durante el día.

### 2.- Frase para empezar

Verbalizar 3 veces y haz tap en el punto de karate chop  
Aquí están los ejemplos según las frases de arriba:

A pesar de que tengo miedo de no rehacer mi vida, me amo y me acepto completamente.

A pesar de que tengo miedo de ser un fracaso, me amo y me acepto completamente.

A pesar de que tengo ansiedad y celos, me amo y me acepto completamente.

A pesar de que nadie entiende cómo me siento, me amo y me acepto completamente.

A pesar de que tengo ansiedad por escuchar su voz, me amo y me acepto completamente.

A pesar de que me siento muy enojado, quiero reclamarle y hacerle pagar lo que me hizo, me amo y me acepto completamente.

A pesar de que me siento humillada y rechazada, me amo y me acepto completamente.

A pesar de que no puedo con esta tristeza, me amo y me acepto completamente.

### 3.- Rondas de tapping por el cuerpo (estimulando los puntos meridianos)

Usa tu mano dominante al ir haciendo tap en este orden (ceja, ojo, abajo del ojo, arriba de boca, abajo de boca, clavícula, debajo del brazo, coronilla).

Fase de aceptación de lo que es - ¡desahógate, dílo, sácalo, escúpelo!

Odio sentir que me traicionaron  
Me molesta que nadie me entiende  
Si me pasa algo nadie se va a enterar  
Soy la única persona que no encuentra pareja estable  
Perdí al amor de mi vida  
No sé por que me siento tan culpable  
No puedo dormir  
No aguanto esta ansiedad  
Me siento humillado  
Estoy muy enojada  
Quisiera que se arrepienta  
Necesito su compañía  
No voy a poder sin ella  
Me siento vacía

### **Agrega todo lo que pase por tu mente:**

Me da miedo que -----

Ya no soporto cuando-----

Quisiera que -----

### 4.- Emoción atorada

Declara lo que dijiste en el punto 1 y decide que tan fuerte lo sientes del 1-10 ¿el número va bajando? Si aún no ha bajado aunque sea un poco haz otra ronda regresando al punto 2, puedes repetir lo que ya dijiste la cosa es que te desahogues

por completo, que lo saques de tu pecho.

### 5.- Rondas de tapping por el cuerpo (estimulando los puntos meridianos)

Usa tu mano dominante al ir haciendo tap en este orden (ceja, ojo, abajo del ojo, arriba de boca, abajo de boca, clavícula, debajo del brazo, coronilla)

#### **Fase de auto aconsejarte, conecta con tu sabiduría interna.**

Ahora quiero que te separes de ti mismo y te veas como a tu mejor amigo, ¿qué te aconsejarías en este momento cuando ya te desahogaste? ¿Qué puedes decir que te haga recuperar perspectiva?

Ejemplos:

Siempre he sido muy fuerte

Saldré de esto

Es normal sentirse así

Estas pasando por un duelo

Tengo que ser paciente

Estoy en un proceso y voy a sanar

Me abro a la posibilidad de soltar esta ofensa

Hay mucho por vivir

### 6.- Emoción atorada

Declara lo que dijiste en el punto 1 y decide que tan fuerte lo sientes del 1-10 ¿el número bajo más? Si aún no ha bajado aunque sea un poco haz otra ronda regresando al punto 5, puedes repetir lo que ya dijiste la cosa es que aprendas a escuchar tu propia sabiduría divina.

7.- Una vez que te sientas mejor, respira profundo y pausado por unas 5 veces. Y sigue tu día.

Repite estas sesiones de Tapping  
cuantas veces sea necesario