

## Pasos para realizar las técnicas de liberación emocional, EFT o Tapping

Tapping como muchas otras técnicas tiene una forma específica de ser aplicado. Estos son los puntos importantes que tienes que considerar:

1. Debes de traer de manera intencionada a tu mente, recordar, aquel suceso perturbador que deseas erradicar, la creencia que quieres eliminar, la emoción que ya no quieres sentir. El problema apremiante que tienes enfrente de ti.
2. Escoge un tema a trabajar y elabora una frase para recordarlo. Recuerda, tienes que ser específico y deberá de ser solo un tema por ronda. Por ejemplo: “Me enoja que me ignoren”, más específico, “ Me enoja que me ignoren cuando estoy hablando”, aún más específico y por lo tanto mejor: “ Me enoja que me ignoren cuando estoy hablando a la hora de la cena”.
3. En una escala del 0 al 10 define cuál es la intensidad de tu problema que quieres resolver con tapping.
4. Descruza brazos y piernas y mantente así durante todo el ejercicio.
5. Realiza la “Preparación”. Cuatro dedos abajo de la clavícula localizar el “punto de dolor”, dar un suave masaje girando hacia afuera del hombro. Repetir 3x “me acepto tal cual soy”.
6. Aplicación del tapping en los diferentes puntos de acupuntura. El tapping es un suave golpeteo que se lleva a cabo con dos dedos de la mano. Puedes usar la mano que desees para el golpeteo y la otra para recibir. Es importante hacerlo con mucha intención. Utilizarás la frase **“Aunque.....(lo que se deseas sanar), me acepto total y completamente, y elijo...(y dices en positivo lo que quieres lograr.)**

1. Punto karate
2. Estimulación de los 14 puntos de acupuntura
  1. Entrecejo,
  2. Donde terminan las cejas (parte exterior)
  3. Bajo ambos ojos
  4. Bajo nariz,
  5. Bajo del labio inferior,
  6. Dos centímetros aproximadamente abajo de la Cabeza de clavículas,
  7. Abajo de las axilas, cruzando los brazos para puedas golpetear con las palmas de las manos.



8. Bajo pectorales, con las palmas de las manos en costillas,
  9. En la mano, dedo pulgar, índice, mayor, anular (de abajo hacia arriba), meñique
3. Terminas, piensas en el tema, cerrando los ojos:
    1. Tarareas una canción con labios juntos por cinco segundos
    2. Cuentas en voz alta del 1 al 5
    3. Tarareas una canción con labios juntos por cinco segundos
    4. Cuentas en voz alta del 1 al 5
  4. Terminar con punto karate
  5. Realizas otra ronda igual.
  6. Tomar 3 respiraciones profundas.
  7. Vuelves a valorar del 0 al 10 en donde está la emoción, sentimiento o pensamiento que estabas trabajando. Si llegó a 0 se termina el ejercicio. si aún no se llega a 0 se vuelve a hacer otra ronda o hasta que se llegue a 0.



Búscame en:



terapeutaluisaisabel



Terapia Cuántica, Luisa Isabel ph. D



@terapeutaluisaisabel



@TerapeutaLuisaV



Podcast Terapia Cuántica



Luisa Isabel Vélez