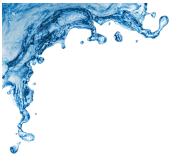




ALMARA



Un oasis de
bienestar integral



PROTOCOLO TAPPING FORTALECER EL AMOR PROPIO

El amor propio es la capacidad de reconocernos, valorarnos y tratarnos con respeto, comprensión y compasión.

No significa sentirse perfecto ni superior. Significa aprender a acompañarnos con amabilidad, incluso en nuestros momentos más vulnerables.

Cuando fortalecemos el amor propio, desarrollamos una relación más sana con nosotros mismos y con nuestra vida.

EFT Tapping puede ayudarte a liberar autocríticas, inseguridades y juicios para conectar con una valoración más profunda de quién eres.

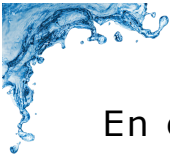
Recuerda que este protocolo es genérico y es indicado para un tratamiento paliativo.

Para profundizar en las causas específicas que puedan estar contribuyendo a tu bajo nivel de amor propio, te sugerimos reservar una cita para una sesión de Tapping con uno de nuestros Facilitadores Certificados.

Almara

Heriberto Bluhm - Susana Fernández - Ytala Mendoza





En el siguiente protocolo, puedes cambiar la palabra amor propio por desamor o autocrítica, según como lo sientas.

Comencemos con el Tapping para fortalecer el amor propio

Siéntate en una posición cómoda con la espalda recta. Toma un poco de agua para hidratarte.

Conéctate con tu amor propio. Observa qué pensamientos, imágenes o sensaciones aparecen.

Permítete reconocer esta emoción sin intentar cambiarla.

Cierra los ojos y realiza **tres respiraciones** lentas y profundas.

Ahora mide cuánto malestar te genera esta falta de amor por ti. Siendo **1** lo más bajo y **10** lo más intenso.

Anótalo.

Álmara

Heriberto Bluhm - Susana Fernández - Ytala Mendoza





Antes de seguir, coloca una mano sobre el corazón y otra sobre el abdomen.

Respira profundamente tres veces.

Imagina que cada inhalación trae comprensión y calma.

Y que cada exhalación libera parte del sentir acumulado.

Comenzamos.

Punto Dolorido **(3 veces)**

Yo me acepto con todos mis problemas y limitaciones...

Yo me acepto con todos mis problemas y limitaciones...

Yo me acepto con todos mis problemas y limitaciones...

Punto Karate

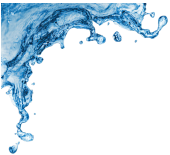
Dando golpecitos con los dedos de la otra mano, y decimos la siguiente frase que repetimos 3 veces:

Aunque me cuesta reconocer mi amor por mí, me acepto profunda y completamente, me valoro y me respeto.

Almara

Heriberto Bluhm - Susana Fernández - Ytala Mendoza





Punto Karate

Aunque me cuesta reconocer mi amor por mí, me acepto profunda y completamente, me valoro y me respeto.

Aunque me cuesta reconocer mi amor por mí, me acepto profunda y completamente, me valoro y me respeto.

Primera Secuencia

Ceja: Me cuesta reconocer mi amor por mí.

Lado del ojo: A veces soy demasiado exigente conmigo misma/o.

Debajo del ojo: Me enfoco más en mis errores.

Debajo de la nariz: Me cuesta apreciar mis cualidades.

Mentón: Hay inseguridades dentro de mí.

Clavícula: Reconozco cómo me he sentido.

Debajo del brazo: He sido dura/o conmigo misma/o.

Coronilla: Me permito reconocer esta realidad.

Respira profundamente.

Almara

Heriberto Bluhm - Susana Fernández - Ytala Mendoza





Segunda Secuencia

Ceja: Quizás puedo comenzar a verme con más amabilidad.

Lado del ojo: Me abro a una nueva mirada sobre mí.

Debajo del ojo: Libero estas autocríticas.

Debajo de la nariz: Mi corazón se abre a la comprensión.

Mentón: Puedo tratarme con mayor ternura.

Clavícula: Comienzo a valorarme y a apreciarme.

Debajo del brazo: Reconozco todo lo que he recorrido.

Coronilla: Suelto antiguos juicios sobre mí.

Respira profundamente.

Tercera Secuencia

Ceja: Reconozco mi amor propio.

Lado del ojo: Honro mi historia.

Debajo del ojo: Me acepto tal como soy.

Debajo de la nariz: Merece amor la persona que soy hoy.

Mentón: Mi corazón se abre hacia mí.

Clavícula: Cultivo una relación amorosa conmigo misma/o.

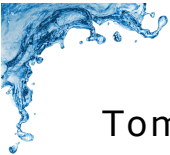
Debajo del brazo: Me trato con respeto, comprensión y compasión.

Coronilla: Soy digna/o de amor y valoración.

Almara

Heríberto Bluhm - Susana Fernández - Ytala Mendoza





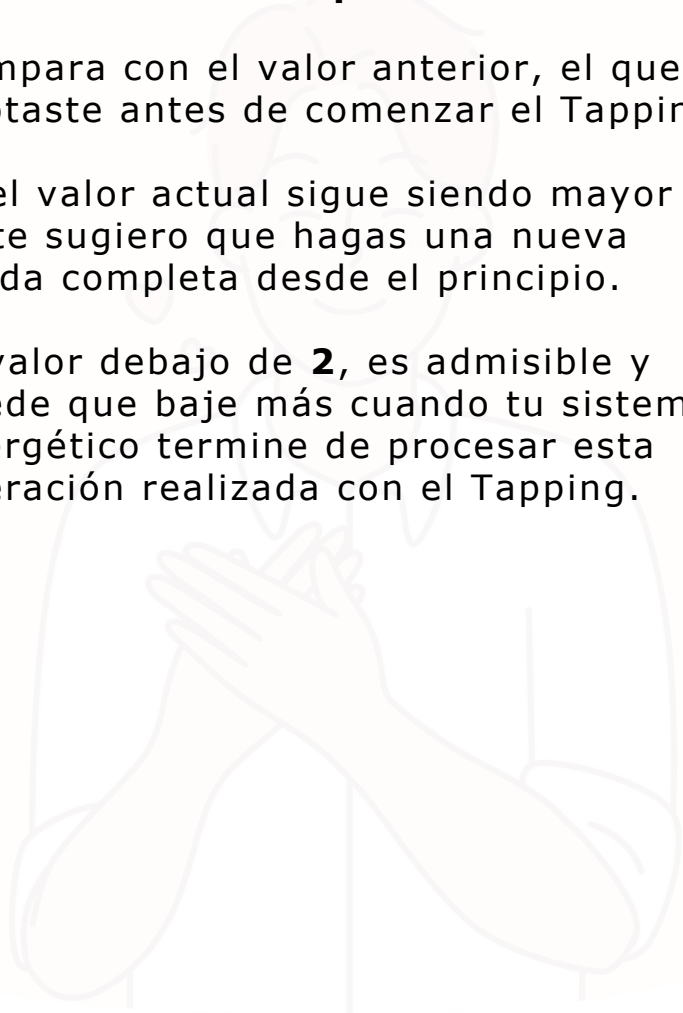
Toma **tres Respiraciones** lentas y profundas y siente la sensación de libertad de esta afirmación, expandiéndose en tu Ser.

Revisa ahora cuánto te molesta la ausencia de amor por ti....

Compara con el valor anterior, el que anotaste antes de comenzar el Tapping.

Si el valor actual sigue siendo mayor a **5**, te sugiero que hagas una nueva ronda completa desde el principio.

El valor debajo de **2**, es admisible y puede que baje más cuando tu sistema energético termine de procesar esta liberación realizada con el Tapping.



Almara

Heríberto Bluhm - Susana Fernández - Ytala Mendoza





ALMARA

Un oasis de
bienestar integral