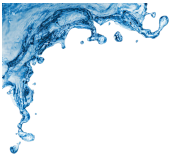




ALMARA



Un oasis de
bienestar integral



PROTOCOLO TAPPING CALMAR LA DECEPCIÓN

La decepción es una experiencia emocional que surge cuando la realidad no coincide con nuestras expectativas.

Aparece cuando depositamos confianza, esperanza o ilusión en una situación, una persona o un resultado que finalmente toma un rumbo diferente al esperado.

Sentirse decepcionado es parte de la experiencia humana. No significa debilidad ni fracaso. Significa que algo importante para nosotros tenía valor y significado.

Cuando nos permitimos reconocer esta emoción con compasión, comenzamos a liberar el sentir y a recuperar nuestra capacidad de confiar en la vida.

EFT Tapping puede ayudarte a disminuir la intensidad emocional asociada a la decepción para recuperar claridad, serenidad y equilibrio interior.

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

Almara

Heriberto Bluhm - Susana Fernández - Ytala Mendoza





Para ir más profundo y encontrar la causa de tu malestar, te sugerimos reserves una cita para una sesión de Tapping con uno de nuestros Facilitadores Certificados.

En el siguiente protocolo, puedes cambiar la palabra decepción por desesperanza o incertidumbre, según como lo sientas.

Comencemos con el Tapping para calmar la decepción

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

Conéctate con esta decepción. 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 ansiedad. Siendo **1** lo más bajo y **10** lo más intenso.

Anótalo.

Almara

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 siento decepción en este momento, me acepto profunda y completamente, me amo y me respeto.

Aunque siento decepción en este momento, me acepto profunda y completamente, me amo y me respeto.

Aunque siento decepción en este momento, me acepto profunda y completamente, me amo y me respeto.

Primera Secuencia

Ceja: Siento esta decepción.

Lado del ojo: Las cosas no ocurrieron como esperaba.

Debajo del ojo: Esto me ha afectado profundamente.

Debajo de la nariz: Había puesto muchas expectativas.

Mentón: Siento desesperanza por lo ocurrido.

Clavícula: Reconozco este dolor.

Debajo del brazo: Esta decepción pesa dentro de mí.

Coronilla: Me permito reconocer lo que siento.

Respira profundamente.

Almara

Heriberto Bluhm - Susana Fernández - Ytala Mendoza





Segunda Secuencia

Ceja: Quizás puedo comenzar a soltar esta carga.

Lado del ojo: Tal vez ya no necesito aferrarme tanto al resultado esperado.

Debajo del ojo: Libero parte de este dolor.

Debajo de la nariz: Mi corazón comienza a relajarse.

Mentón: Permito que la comprensión aparezca.

Clavícula: Recupero espacio para respirar.

Debajo del brazo: Mi energía comienza a sentirse más ligera.

Coronilla: Suelto lo que ya cumplió su propósito.

Respira profundamente.

Tercera Secuencia

Ceja: Regreso a mi centro.

Lado del ojo: Recupero mi confianza interior.

Debajo del ojo: Me abro a nuevas posibilidades.

Debajo de la nariz: La vida puede sorprenderme de formas diferentes.

Mentón: Me siento más tranquila/o.

Clavícula: Mi corazón encuentra serenidad.

Debajo del brazo: Recupero mi equilibrio emocional.

Coronilla: Me siento en paz en este momento.

Almara

Heriberto Bluhm - Susana Fernández - Ytala Mendoza





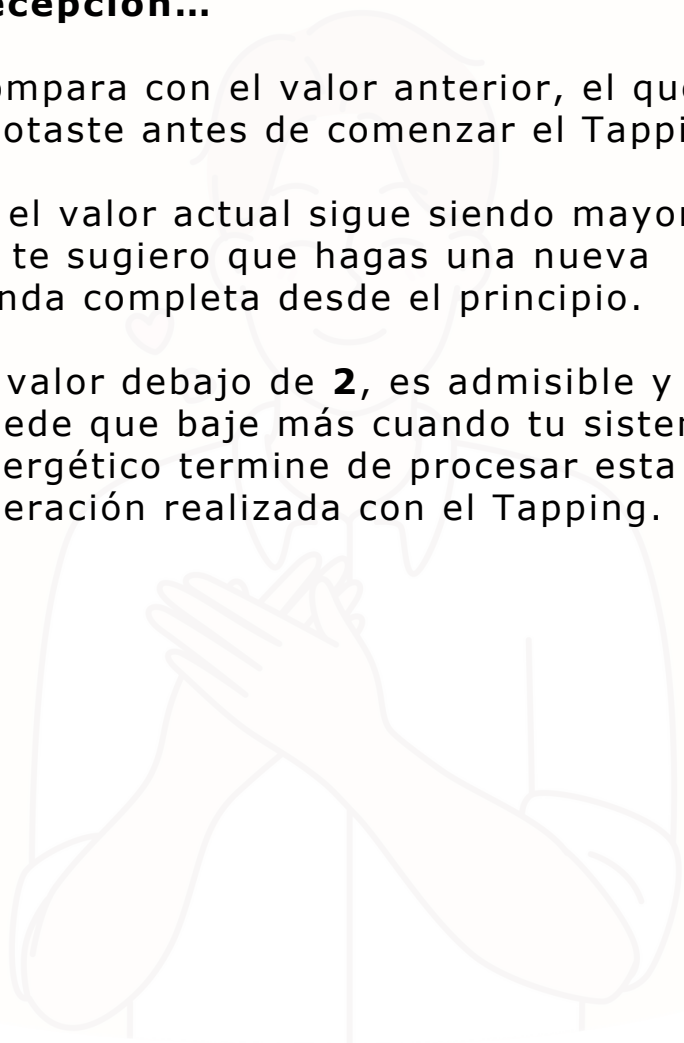
Toma **tres Respiraciones** lentas y profundas y siente la sensación de libertad de esta afirmación, expandiéndose en tu Ser.

Revisa ahora cuánto te molesta la decepción...

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