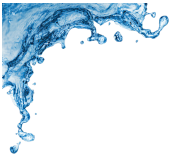




ALMARA



Un oasis de
bienestar integral



PROTOCOLO TAPPING CALMAR EL ENOJO

El enojo es una emoción natural y necesaria. No aparece para dañarnos, sino para mostrarnos que algo dentro de nosotros necesita ser escuchado, comprendido o atendido.

Muchas veces surge cuando percibimos injusticias, límites traspasados, expectativas incumplidas o situaciones que nos generan frustración. El enojo, por sí mismo, no es el problema. El desafío aparece cuando lo reprimimos, lo acumulamos o quedamos atrapados en él.

Escuchar el mensaje que trae esta emoción puede ayudarnos a recuperar claridad, equilibrio y una relación más saludable con nosotros mismos y con los demás.

El enojo, la rabia y la bronca son diferentes formas de expresar la misma emoción, aunque suelen distinguirse por su intensidad.

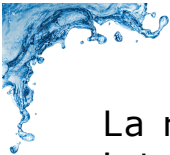
El enojo suele sentirse como una molestia moderada y manejable.

La bronca suele tener una carga más profunda de frustración e indignación.

Almara

Heriberto Bluhm - Susana Fernández - Ytala Mendoza





La rabia suele manifestarse con una intensidad mucho mayor, acompañada de una sensación de desborde emocional.

EFT Tapping puede ayudarte a disminuir la intensidad emocional asociada al enojo para que puedas recuperar tu centro y responder desde la consciencia en lugar de reaccionar impulsivamente.

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

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 enojo por bronca o rabia, según como lo sientas.

Almara

Heriberto Bluhm - Susana Fernández - Ytala Mendoza





Comencemos con el Tapping para vencer el insomnio

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

Ahora conecta con este enojo. Observa cómo se manifiesta dentro de ti.

Quizás lo sientes como tensión, irritación, frustración, impotencia o presión en alguna parte de tu cuerpo.

Permítete reconocerlo sin intentar cambiarlo.

Coloca tus manos sobre el corazón.

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.

Por favor **anótalo**.

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

Respira profundamente tres veces.

Álmara

Heriberto Bluhm - Susana Fernández - Ytala Mendoza





Imagina que cada inhalación trae una luz suave que armoniza tu cuerpo y tu campo energético.

Y que cada exhalación libera tensión, presión y carga emocional acumulada.

Puedes abrir tus ojos o mantenerlos cerrados.

Tu intuición te mostrará qué es lo mejor para ti.

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...

Álmara

Heriberto Bluhm - Susana Fernández - Ytala Mendoza





Punto Karate

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

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

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

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

Primera Secuencia

Ceja: Siento este enojo.

Lado del ojo: Algo dentro de mí está molesto.

Debajo del ojo: Esta situación me ha afectado profundamente.

Debajo de la nariz: No me gustó lo que ocurrió.

Mentón: Hay frustración dentro de mí.

Clavícula: Reconozco este enojo.

Debajo del brazo: Siento esta carga emocional acumulada.

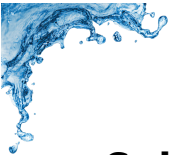
Coronilla: Permito reconocer cómo me siento.

Respira profundamente.

Almara

Heriberto Bluhm - Susana Fernández - Ytala Mendoza





Segunda Secuencia

Ceja: Quizás puedo comenzar a liberar parte de esta tensión.

Lado del ojo: Mi cuerpo merece sentirse más tranquilo.

Debajo del ojo: Libero parte de esta carga emocional.

Debajo de la nariz: Mi respiración comienza a relajarme.

Mentón: Mi mente se vuelve más serena.

Clavícula: Recupero espacio para respirar.

Debajo del brazo: Mi energía comienza a suavizarse.

Coronilla: Suelto parte de lo que he estado sosteniendo.

Respira profundamente.

Tercera Secuencia

Ceja: Regreso a mi centro.

Lado del ojo: Recupero mi claridad interior.

Debajo del ojo: Mi energía se armoniza.

Debajo de la nariz: Puedo observar esta situación con mayor consciencia.

Mentón: Me siento más tranquilo.

Clavícula: Mi corazón encuentra calma.

Debajo del brazo: Recupero mi equilibrio emocional.

Coronilla: Estoy en paz conmigo mismo.

Almara

Heriberto Bluhm - Susana Fernández - Ytala Mendoza





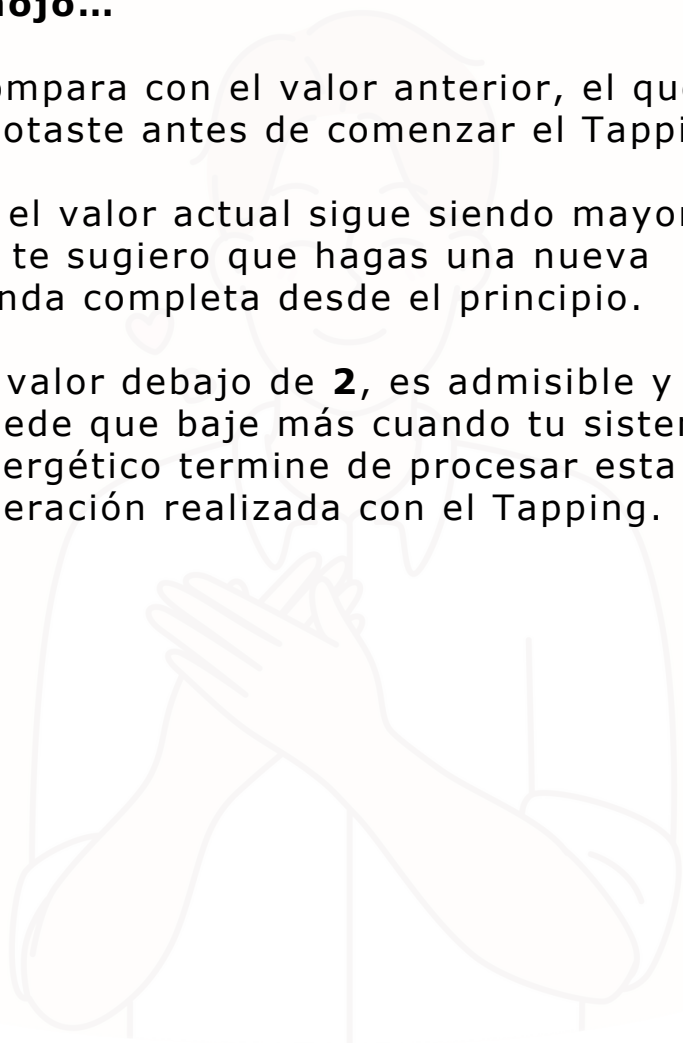
Toma **tres Respiraciones** lentas y profundas y siente la sensación de libertad de esta afirmación, expandiéndose en tu Ser.

Revisa ahora cuánto te molesta el enojo...

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