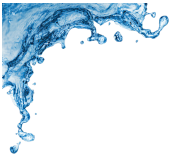




ALMARA



Un oasis de
bienestar integral



PROTOCOLO TAPPING CALMAR LA TRISTEZA

La tristeza es una emoción natural que aparece cuando vivimos pérdidas, cambios, decepciones o situaciones que impactan nuestro corazón.

No llega para debilitarnos. Llega para ayudarnos a procesar experiencias importantes y permitirnos integrar aquello que necesita ser comprendido y sanado.

Cuando damos espacio a la tristeza, esta puede transformarse lentamente en comprensión, aceptación y crecimiento. EFT Tapping puede ayudarte a disminuir la intensidad emocional de la tristeza y favorecer una sensación de alivio y serenidad.

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 tristeza por pena o dolor, según como lo sientas.

Álmara

Heriberto Bluhm - Susana Fernández - Ytala Mendoza





Comencemos con el Tapping para calmar la tristeza

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

Conéctate con esta tristeza.

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.

Por favor **anótalo**.

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.

Almara

Heriberto Bluhm - Susana Fernández - Ytala Mendoza





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

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

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

Almara

Heríberto Bluhm - Susana Fernández - Ytala Mendoza





Primera Secuencia

Ceja: Siento esta tristeza.

Lado del ojo: Hay dolor en mi corazón.

Debajo del ojo: Esta situación me ha afectado profundamente.

Debajo de la nariz: Siento esta pena dentro de mí.

Mentón: Me cuesta procesar lo ocurrido.

Clavícula: Reconozco esta tristeza.

Debajo del brazo: Mi corazón necesita ser escuchado.

Coronilla: Me permito reconocer cómo me hace sentir esta tristeza.

Respira profundamente.

Segunda Secuencia

Ceja: Quizás puedo comenzar a aliviar esta tristeza.

Lado del ojo: Mi corazón merece compasión.

Debajo del ojo: Libero y suelto esta carga emocional.

Debajo de la nariz: Mi respiración me ayuda a relajarme.

Mentón: Permito que aparezca más calma.

Clavícula: Recupero espacio para sentir alivio.

Debajo del brazo: Mi energía comienza a suavizarse.

Coronilla: Suelto este peso emocional.

Respira profundamente.

Almara

Heriberto Bluhm - Susana Fernández - Ytala Mendoza





Tercera Secuencia

Ceja: Regreso a mi centro.

Lado del ojo: Mi corazón encuentra serenidad.

Debajo del ojo: Me abro a la paz interior.

Debajo de la nariz: Confío en mi proceso.

Mentón: Me siento más tranquilo/a.

Clavícula: Recupero mi equilibrio emocional.

Debajo del brazo: La calma se expande dentro de mí.

Coronilla: Estoy en paz con este momento.

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 tristeza...

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