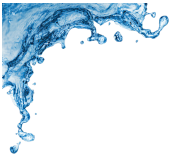




ALMARA



Un oasis de
bienestar integral



PROTOCOLO TAPPING SUAVIZAR EL ESTRÉS

El estrés es una respuesta natural del organismo ante situaciones que percibimos como demandantes, desafiantes o que requieren una adaptación importante por nuestra parte.

No aparece para perjudicarnos. Su función original es ayudarnos a responder a los desafíos de la vida, movilizand o energía física y mental para afrontar situaciones que requieren atención o acción.

Sin embargo, cuando el estrés se mantiene durante períodos prolongados o sentimos que las exigencias superan nuestros recursos, puede comenzar a afectar nuestro bienestar físico, emocional y mental.

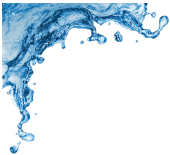
El estrés puede manifestarse a través de tensión muscular, irritabilidad, agotamiento, dificultad para relajarse, sensación de sobrecarga, problemas de concentración, preocupación constante o dificultades para descansar adecuadamente.

Muchas veces se relaciona con responsabilidades acumuladas, exceso

Almara

Heriberto Bluhm - Susana Fernández - Ytala Mendoza





de trabajo, cambios importantes, conflictos personales, preocupaciones económicas, incertidumbre respecto al futuro o la sensación de tener que sostener demasiadas cosas al mismo tiempo.

Cuando permanecemos en un estado constante de alerta, nuestro sistema nervioso puede tener dificultades para recuperar el equilibrio natural que necesita para funcionar de manera saludable.

Aprender a regular el estrés no significa ignorar las situaciones que vivimos, sino desarrollar recursos internos que nos permitan responder a ellas con mayor calma, claridad y equilibrio.

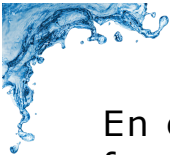
EFT Tapping puede ayudarte a disminuir la intensidad emocional y física asociada al estrés, favoreciendo una sensación de relajación, seguridad y bienestar que permita a tu organismo recuperar gradualmente su estado natural de equilibrio.

Recuerda que este protocolo es genérico y es indicado como una herramienta de apoyo. Para ir más profundo y encontrar la causa de tu estrés, te sugerimos reserves una cita para una sesión de Tapping con uno de nuestros Facilitadores Certificados.

Almara

Heriberto Bluhm - Susana Fernández - Ytala Mendoza





En este protocolo puedes adaptar las frases según tu experiencia personal, reemplazando la palabra "estrés" por "presión", "sobrecarga", "preocupación", "agotamiento" o cualquier otra expresión que represente mejor lo que estás sintiendo en este momento.

Comencemos con el Tapping para suavizar el estrés

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

Conéctate con esta sensación de estrés.

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.

Almara

Heriberto Bluhm - Susana Fernández - Ytala Mendoza





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 estrés por todas las situaciones que estoy viviendo, me acepto profunda y completamente, me amo y me respeto.

Aunque siento estrés por todas las situaciones que estoy viviendo, me acepto profunda y completamente, me amo y me respeto.

Aunque siento estrés por todas las situaciones que estoy viviendo, me acepto profunda y completamente, me amo y me respeto.

Almara

Heríberto Bluhm - Susana Fernández - Ytala Mendoza





Primera Secuencia

Ceja: Siento este estrés dentro de mí.

Lado del ojo: Hay mucha tensión acumulada.

Debajo del ojo: Mi cuerpo está cargado.

Debajo de la nariz: Tengo demasiadas cosas que procesar.

Mentón: Siento presión y exigencia.

Clavícula: Reconozco este estrés.

Debajo del brazo: Reconozco cómo me está afectando.

Coronilla: Me permito aceptar cómo me siento en este momento.

Respira profundamente.

Segunda Secuencia

Ceja: Quizás puedo comenzar a relajarme.

Lado del ojo: Quizás puedo sentirme más seguro y tranquila.

Debajo del ojo: Puedo soltar parte de esta carga.

Debajo de la nariz: No necesito sostenerlo todo.

Mentón: Elijo abrir espacio para la calma.

Clavícula: Mi energía comienza a armonizarse.

Debajo del brazo: Mi respiración me ayuda a relajarme.

Coronilla: Me abro a una mayor serenidad.

Respira profundamente.

Almara

Heriberto Bluhm - Susana Fernández - Ytala Mendoza





Tercera Secuencia

Ceja: Suelto la necesidad de controlar todo.

Lado del ojo: Puedo avanzar un paso a la vez.

Debajo del ojo: No necesito tener todas las respuestas ahora.

Debajo de la nariz: Elijo confiar más en mí y en la vida.

Mentón: Mi corazón encuentra tranquilidad.

Clavícula: Regreso al momento presente.

Debajo del brazo: Estoy aquí y ahora.

Coronilla: Y en este momento puedo sentir paz.

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 estrés...

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