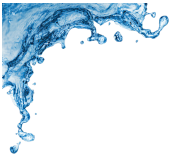




ALMARA



Un oasis de
bienestar integral



PROTOCOLO TAPPING CALMAR LA ANSIEDAD

La ansiedad suele aparecer cuando nuestra mente intenta adelantarse al futuro buscando protegernos de aquello que considera incierto o peligroso.

Es una respuesta natural, pero cuando se intensifica puede generar preocupación constante, tensión física, pensamientos repetitivos y dificultad para disfrutar el presente. La ansiedad no significa que algo esté mal en ti. Es una señal de que tu sistema necesita sentirse seguro nuevamente.

EFT Tapping puede ayudarte a disminuir la intensidad emocional y física asociada a la ansiedad para recuperar calma, claridad y presencia.

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

En el siguiente protocolo, puedes cambiar la palabra ansiedad por tensión emocional o preocupación, según como lo sientas.

Álmara

Heriberto Bluhm - Susana Fernández - Ytala Mendoza





Comencemos con el Tapping para calmar la ansiedad

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

Conéctate con esta ansiedad.

Observa qué pensamientos, imágenes o sensaciones aparecen.

Permítete reconocer esta emoción sin intentar cambiarla.

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

Inhalas...

Exhalas...

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

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

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

Almara

Heríberto Bluhm - Susana Fernández - Ytala Mendoza





Primera Secuencia

CEJAS: Siento esta ansiedad.

FUERA DEL OJO: Hay mucha inquietud dentro de mí.

DEBAJO DEL OJO: Mi mente parece ir demasiado rápido.

BAJO NARIZ: Me preocupa lo que podría ocurrir.

MENTÓN: Siento tensión en mi cuerpo.

CLAVÍCULA: Reconozco esta ansiedad.

BAJO EL BRAZO: Todo me genera incomodidad.

CORONILLA: Me permito reconocer este sentir.

Respira profundamente.

Segunda Secuencia

Ceja: Quizás puedo comenzar a relajarme.

Lado del ojo: Mi respiración se vuelve más tranquila.

Debajo del ojo: Libero parte de esta tensión.

Bajo nariz: Mi mente comienza a desacelerarse.

Mentón: Recupero espacio dentro de mí.

Clavícula: Mi cuerpo se siente más seguro.

Bajo del brazo: Me permito aflojar esta preocupación.

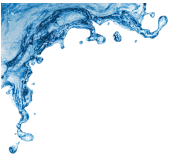
Coronilla: Suelto y libero esta carga emocional.

Respira profundamente.

Almara

Heriberto Bluhm - Susana Fernández - Ytala Mendoza





Tercera Secuencia

Ceja: Regreso al momento presente.

Lado del ojo: Estoy aquí y ahora.

Debajo del ojo: Mi respiración me acompaña.

Debajo de la nariz: Confío en mi capacidad para afrontar la vida.

Mentón: Me siento más tranquilo.

Clavícula: Recupero mi equilibrio.

Debajo del brazo: Mi energía se armoniza.

Coronilla: Estoy en calma.

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 ansiedad...

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

Heriberto Bluhm - Susana Fernández - Ytala Mendoza





ALMARA

Un oasis de
bienestar integral