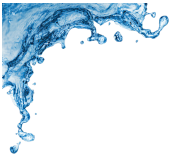




ALMARA



Un oasis de
bienestar integral



PROTOCOLO TAPPING DISMINUIR EL CANSANCIO

El cansancio es una señal sabia del cuerpo y del Alma. No aparece para castigarnos, sino para indicarnos que algo dentro de nosotros necesita atención, descanso o recuperación.

A veces el cansancio surge por esfuerzo físico, exceso de responsabilidades o falta de descanso. Otras veces aparece cuando sostenemos preocupaciones, emociones o situaciones que consumen nuestra energía vital.

Cuando escuchamos este mensaje con amor, podemos comenzar a recuperar nuestro equilibrio. EFT Tapping puede ayudarte a disminuir la carga física y emocional asociada al cansancio, favoreciendo una sensación de bienestar, claridad y renovación.

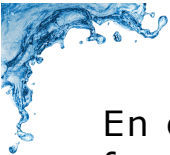
Recuerda que este protocolo es genérico y está indicado como una herramienta de apoyo.

Para profundizar en las causas específicas que puedan estar contribuyendo a tu nivel de cansancio, te sugerimos reservar 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 expresiones como "pérdida de energía" por "desgano", "fatiga", "agotamiento" o cualquier otra situación que sientas relacionada con tu cansancio.

Comencemos con el Tapping para disminuir el cansancio

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

Ahora **conecta con este cansancio**. Observa cómo se manifiesta en tu cuerpo.

Quizás lo sientes como pesadez, agotamiento, falta de motivación o sensación de estar sin fuerzas.

Coloca tus manos sobre el corazón.
Cierra tus ojos.

Realiza **tres respiraciones** lentas y profundas por la nariz.

Permite que tu atención se centre únicamente en tu respiración.

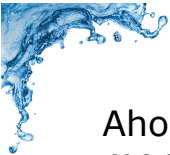
Inhalas...

Exhalas...

Almara

Heríberto Bluhm - Susana Fernández - Ytala Mendoza





Ahora mide cuánto cansancio sientes en este momento.

Siendo **1** lo más bajo y **10** lo más intenso.
Anota tu número.

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

Respira profundamente tres veces.

Imagina que cada inhalación llena tu cuerpo de una luz suave y reparadora.

Y que cada exhalación libera tensión, agotamiento y sobrecarga.

Puedes mantener tus ojos cerrados o abrirlos suavemente.

Comenzamos.

Inhala...

Exhala...

Punto Dolorido (3 veces)

Yo me acepto con todos mis problemas y limitaciones...

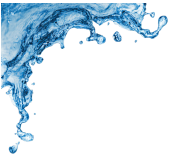
Yo me acepto con todos mis problemas y limitaciones...

Yo me acepto con todos mis problemas y limitaciones...

Almara

Heríberto 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:

A pesar de sentir este cansancio, que me genera malestar, me acepto, me respeto, me amo y me valoro.

A pesar de sentir este cansancio, que me genera malestar, me acepto, me respeto, me amo y me valoro.

A pesar de sentir este cansancio, que me genera malestar, me acepto, me respeto, me amo y me valoro.

Primera Secuencia

Ceja: Siento este cansancio.

Lado del ojo: Me siento agotado.

Debajo del ojo: Mi energía está disminuida.

Debajo de la nariz: He estado sosteniendo demasiado.

Mentón: Mi cuerpo necesita atención.

Clavícula: Reconozco este agotamiento.

Debajo del brazo: Siento esta carga acumulada.

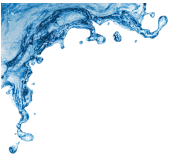
Coronilla: Me permito reconocer mi sentir.

Respira profundamente.

Almara

Heríberto Bluhm - Susana Fernández - Ytala Mendoza





Segunda Secuencia

Ceja: Quizás puedo comenzar a soltar este cansancio.

Lado del ojo: Mi cuerpo merece descanso.

Debajo del ojo: Libero esta tensión acumulada.

Debajo de la nariz: Permito que mi energía se reorganice.

Mentón: Mi mente comienza a relajarse.

Clavícula: Mi cuerpo recibe alivio.

Debajo del brazo: Recupero espacio para respirar.

Coronilla: Suelto lo que ya no necesito cargar.

Respira profundamente.

Tercera Secuencia

Ceja: Regreso a mi centro.

Lado del ojo: Mi energía comienza a renovarse.

Debajo del ojo: Me abro al bienestar.

Debajo de la nariz: Confío en la capacidad de mi cuerpo para recuperarse.

Mentón: Me siento más ligera/o.

Clavícula: Recupero mi equilibrio.

Debajo del brazo: La vitalidad vuelve a mí.

Coronilla: Estoy renovando mi energía.

Toma **tres Respiraciones** lentas y profundas.

Almara

Heriberto Bluhm - Susana Fernández - Ytala Mendoza





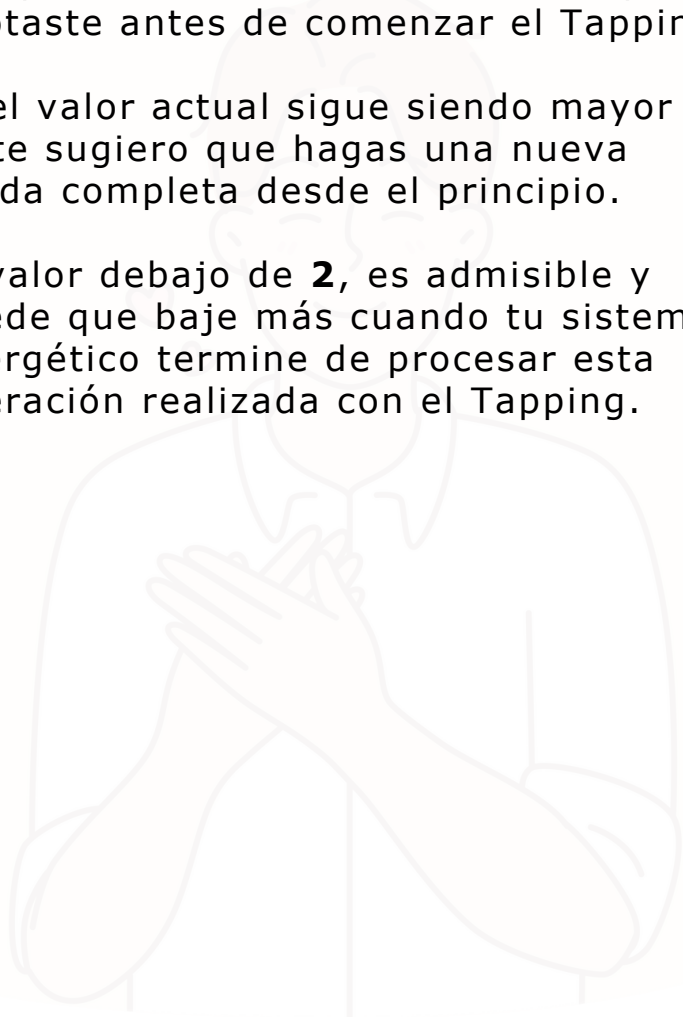
Y siente la sensación de libertad de esta afirmación, expandiéndose en tu Ser.

Revisa ahora cómo está tu cansancio.

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