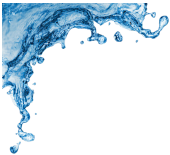




ALMARÁ



Un oasis de
bienestar integral



PROTOCOLO TAPPING REDUCIR LA IMPOTENCIA EMOCIONAL

La impotencia emocional es una experiencia que aparece cuando sentimos que hemos perdido la capacidad de influir sobre una situación importante para nosotros o cuando percibimos que nuestros esfuerzos no están generando los resultados esperados.

No surge para debilitarnos. Muchas veces aparece como una señal interna que nos invita a reconocer aquello que estamos intentando controlar y que, en este momento, escapa de nuestras posibilidades inmediatas de acción.

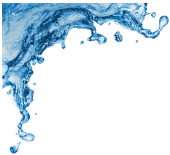
Puede manifestarse cuando enfrentamos pérdidas, conflictos, cambios inesperados, problemas familiares, situaciones laborales complejas, dificultades económicas o cualquier circunstancia en la que sentimos que nuestras opciones son limitadas.

La impotencia emocional suele estar acompañada por frustración, desánimo, tristeza, preocupación, agotamiento o la sensación de estar atrapados sin encontrar una salida clara.

Almara

Heriberto Bluhm - Susana Fernández - Ytala Mendoza





PROTOCOLO TAPPING REDUCIR LA IMPOTENCIA EMOCIONAL

En ocasiones, esta emoción también puede estar relacionada con experiencias pasadas en las que sentimos que nuestras necesidades no fueron escuchadas, nuestros esfuerzos no fueron valorados o nuestras acciones no produjeron el resultado esperado.

Cuando permanecemos durante mucho tiempo en este estado emocional, podemos comenzar a desconectarnos de nuestros recursos internos, de nuestra capacidad para tomar decisiones y de la confianza en nosotros mismos.

Sin embargo, aunque no siempre podamos controlar las circunstancias externas, siempre existe la posibilidad de elegir cómo responder ante ellas.

La sensación de impotencia suele disminuir cuando dejamos de concentrar toda nuestra energía en aquello que no podemos cambiar y comenzamos a dirigir nuestra atención hacia aquello que sí podemos transformar: nuestra actitud, nuestras decisiones, nuestra presencia y nuestras acciones conscientes.

Álmara

Heriberto Bluhm - Susana Fernández - Ytala Mendoza





EFT Tapping puede ayudarte a disminuir la intensidad emocional asociada a la impotencia, liberar parte de la carga emocional acumulada y reconectar con tu fortaleza interior, tu claridad y tu capacidad para avanzar paso a paso.

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 esta sensación de impotencia emocional, te sugerimos reservar una cita para una sesión de Tapping con uno de nuestros Facilitadores Certificados.

En este protocolo puedes adaptar las frases según tu experiencia personal, reemplazando la palabra "impotencia" por "frustración", "desánimo", "sensación de incapacidad" o cualquier otra expresión que describa mejor lo que estás sintiendo.

Comencemos con el Tapping para reducir la impotencia emocional

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

Almara

Heriberto Bluhm - Susana Fernández - Ytala Mendoza





Conéctate con esta sensación de
impotencia emocional.

Observa qué pensamientos, imágenes o
sensaciones aparecen.

Permítete reconocer estas sintiendo sin
intentar cambiarla.

Cierra los ojos y realiza **tres
respiraciones** lentas y profundas por la
nariz.

Ahora mide cuánto malestar te genera
este temor a lo desconocido.

Siendo **1** lo más bajo y **10** lo más
intenso.

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.

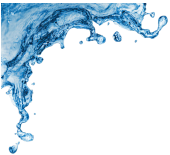
Y que cada exhalación libera parte del
sentir acumulado.

Comenzamos.

Álmara

Heriberto Bluhm - Susana Fernández - Ytala Mendoza





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 me siento impotente frente a esta situación y no sé cómo resolverla, me acepto profunda y completamente, me amo y me respeto.

Aunque me siento impotente frente a esta situación y no sé cómo resolverla, me acepto profunda y completamente, me amo y me respeto.

Aunque me siento impotente frente a esta situación y no sé cómo resolverla, me acepto profunda y completamente, me amo y me respeto.

Almara

Heríberto Bluhm - Susana Fernández - Ytala Mendoza





Primera Secuencia

CEJAS: Me siento impotente frente a esta situación.

FUERA DEL OJO: No encuentro una solución clara.

DEBAJO DEL OJO: Esto me genera frustración.

BAJO NARIZ: Siento que no puedo cambiar lo que está ocurriendo.

MENTÓN: Hay mucho desánimo dentro de mí.

CLAVÍCULA: Reconozco esta sensación de impotencia.

BAJO EL BRAZO: Reconozco cómo me está afectando.

CORONILLA: Me permito aceptar lo que estoy sintiendo.

Respira profundamente.

Segunda Secuencia

Ceja: Quizás no necesito tener todas las respuestas ahora.

Lado del ojo: Quizás puedo avanzar paso a paso.

Debajo del ojo: Puedo abrirme a nuevas posibilidades.

Bajo nariz: No necesito resolverlo todo en este momento.

Mentón: Me permito confiar un poco más.

Clavícula: Existen recursos dentro de mí.

Bajo del brazo: Me abro a nuevas perspectivas.

Almara

Heriberto Bluhm - Susana Fernández - Ytala Mendoza





Coronilla: Comienzo a recuperar mi poder interior.
Respira profundamente.

Tercera Secuencia

Ceja: Reconozco mi fortaleza interior.

Lado del ojo: He superado desafíos antes.

Debajo del ojo: Puedo aprender y crecer con esta experiencia.

Debajo de la nariz: Mi energía comienza a reorganizarse.

Mentón: Mi confianza crece cada día más.

Clavícula: Regreso a mi centro y a mi equilibrio.

Debajo del brazo: Recupero mi capacidad de actuar.

Coronilla: Estoy conectado con mi sabiduría interior y confío en mi camino.

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

Revisa ahora cómo está tu impotencia emocional...

. Compara con el valor anterior, el que anotaste antes de comenzar el Tapping.

Almara

Heríberto Bluhm - Susana Fernández - Ytala Mendoza





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