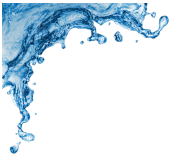




ALMARA



Un oasis de
bienestar integral



PROTOCOLO TAPPING VENCER EL INSOMNIO

El insomnio es una dificultad para iniciar o mantener el sueño, o la sensación de que el descanso no ha sido reparador.

Aunque suele manifestarse durante la noche, muchas veces su origen se relaciona con procesos físicos, emocionales o mentales que permanecen activos durante el día. No aparece para perjudicarnos.

Con frecuencia es una señal de que el organismo necesita recuperar equilibrio, reducir niveles de tensión o procesar experiencias que aún generan activación interna.

Detrás del insomnio pueden encontrarse preocupaciones, estrés acumulado, ansiedad, exceso de responsabilidades, cambios importantes en la vida, miedo al futuro o una mente que permanece en estado de alerta incluso cuando el cuerpo necesita descansar.

Cuando el sistema nervioso se mantiene activado durante largos períodos de tiempo, puede resultar más difícil entrar en los estados de relajación profunda que favorecen el sueño natural.

Álmara

Heriberto Bluhm - Susana Fernández - Ytala Mendoza





El descanso es una necesidad biológica fundamental. Durante el sueño el cuerpo realiza procesos esenciales de recuperación física, regulación hormonal, fortalecimiento del sistema inmunológico y procesamiento emocional.

EFT Tapping puede ayudarte a disminuir la activación emocional y mental asociada al insomnio, favoreciendo una sensación de calma, seguridad y relajación que facilite el descanso.

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 insomnio, 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 expresiones como "mi mente activa" por "mis preocupaciones", "mi ansiedad", "mi estrés" o cualquier otra situación que sientas relacionada con tu dificultad para dormir.

Almara

Heriberto Bluhm - Susana Fernández - Ytala Mendoza





Comencemos con el Tapping para vencer el insomnio

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

Conéctate con este insomnio.

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.

Anótalo.

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

Respira profundamente tres veces.

Imagina que cada inhalación trae calma y seguridad, y que cada exhalación libera la activación del día. Y que cada exhalación libera parte del sentir acumulado.

Álmara

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 mi mente sigue activa y me cuesta conciliar el sueño, me acepto profunda y completamente, me amo y me respeto.

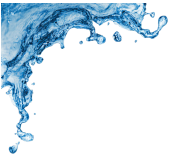
Aunque mi mente sigue activa y me cuesta conciliar el sueño, me acepto profunda y completamente, me amo y me respeto.

Aunque mi mente sigue activa y me cuesta conciliar el sueño, me acepto profunda y completamente, me amo y me respeto.

Almara

Heríberto Bluhm - Susana Fernández - Ytala Mendoza





Primera Secuencia

Ceja: Mi mente sigue activa.

Lado del ojo: Todavía hay muchos pensamientos.

Debajo del ojo: Me cuesta desconectarme.

Debajo de la nariz: Sigo repasando cosas.

Mentón: Siento la mente muy activa.

Clavícula: Reconozco este estado en mí.

Debajo del brazo: Y me permito observarlo sin juicio.

Coronilla: Poco a poco empiezo a relajarme.

Respira profundamente.

Segunda Secuencia

Ceja: No necesito resolver nada ahora.

Lado del ojo: Todo puede esperar hasta mañana.

Debajo del ojo: Me doy permiso para descansar.

Debajo de la nariz: Mi mente comienza a aquietarse.

Mentón: Mi cuerpo empieza a relajarse.

Clavícula: Suelto el día.

Debajo del brazo: Suelto las preocupaciones.

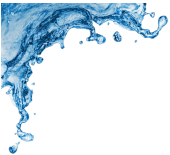
Coronilla: Me permito entrar en descanso.

Respira profundamente.

Almara

Heriberto Bluhm - Susana Fernández - Ytala Mendoza





Tercera Secuencia

Ceja: Suelto la necesidad de mantener la mente activa.

Lado del ojo: Permito que mi sistema se desacelere.

Debajo del ojo: Libero la tensión acumulada del día.

Debajo de la nariz: Respiro y regreso a la calma.

Mentón: Mi cuerpo necesita descanso y lo acepto.

Clavícula: Me abro a la sensación de paz interna.

Debajo del brazo: Suelto el control y la exigencia.

Coronilla: Me entrego al descanso profundo y natural.

Permite que tu respiración continúe lenta y suave. Siente cómo tu cuerpo va entrando en un estado de mayor calma.

No necesitas forzar el sueño, solo permitir que ocurra.

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

Revisa ahora cuánto te molesta no poder conciliar el sueño...

Almara

Heriberto Bluhm - Susana Fernández - Ytala Mendoza





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