

Unmado

Psicóloga  
**Laura Amicone**

# Guía de Tapping Para Liberar Bloqueos



Sé que esto puede sonar extraño. En nuestro mundo estamos acostumbrados a creer solo en lo que podemos percibir con los sentidos, y todo lo desconocido nos parece "raro". Con esta técnica no te pido que me creas, sino que pruebes, la practiques un tiempo y compruebes por vos misma lo que pasa en tu cuerpo.

Tu cerebro va a oponer resistencia porque es algo nuevo, pero si la practicas, vas a notar su poder. Mi recomendación es usarla todos los días, al menos 10 minutos, para limpiar y soltar recuerdos, creencias y emociones.



# ¿Qué es y por qué funciona?

El Tapping es una técnica de liberación emocional que consiste en dar pequeños golpecitos en algunos meridianos de energía de nuestro cuerpo. El principio básico es el mismo que el de la acupuntura, pero en lugar de agujas, usamos nuestros dedos para estimular estos puntos.

Cada pensamiento, sentimiento o creencia tiene una energía que se comunica con el universo. Para cambiar nuestros resultados, es necesario cambiar esa energía. Al hacer tapping, el sistema nervioso central desactiva sus alarmas y suelta la energía que impide vivir en armonía.



# Beneficios y Uso

- **Versatilidad:** Se puede usar para todo: emociones, sensaciones, dolores físicos, pensamientos, antojos, adicciones, insomnio o recuerdos.
- **Seguridad:** Es apto para niños y es muy seguro.
- **Efecto Biológico:** Baja los niveles de cortisol (la hormona del estrés), calma la mente, ayuda a pensar con claridad, mejora el sueño y la digestión



# Beneficios y Uso

- **Hidratación:** Tomar agua, preferentemente a temperatura ambiente.
- **Medición:** Medir el nivel de intensidad de lo que querés trabajar en una escala del 1 al 10 (1 es poco, 10 es mucho). Anotalo para tener un registro de cómo estabas antes de empezar.
- **Conexión:** Lo más importante es conectar conscientemente con lo que querés cambiar, sintiendo las sensaciones y emociones para acceder a la energía que querés liberar.



# Los Puntos de Tapping

Se aplican los golpecitos en el siguiente orden



① Punto de karate

⑨ Coronilla

Nacimiento de la ceja ②

Lateral del ojo ③

Bajo el ojo ④

Bajo la nariz ⑤

Barbilla ⑥

⑦ Clavícula

⑧ Bajo el brazo



# La Práctica

## Fase 1: Preparación

Dando golpecitos en el punto karate, repetí 3 veces:

"A pesar de que tengo este/a [nombre del malestar, dolor o emoción], me amo y me acepto total y completamente."



# La Práctica

## Fase 2: Rondas de Liberación (Lo Negativo)

Realizá una ronda por todos los puntos mencionando lo que sentís. Por ejemplo:

- "Siento esta incomodidad..."
- "Este miedo que no me deja avanzar..."
- "Este bloqueo en mi energía..."



# La Práctica

## Fase 3: Reevaluación

Volvé a medir la intensidad del 1 al 10. Si bajó a 5 o menos, podés pasar a las rondas positivas. Si no, repetí las frases anteriores hasta que la intensidad disminuya.



# La Práctica

## Fase 4: Rondas Positivas (La Apertura)

Una vez que la intensidad bajó, realizá una ronda enfocada en la solución y la apertura:

- "Elijo ver esto de una forma nueva..."
- "Me permito disfrutar del proceso..."
- "Transformo mi energía en una vibración alta..."
- "Estoy en paz y confío..."

Al finalizar, volvé a medir. Si la sensación persiste, repetí las rondas positivas un par de veces más





**MUCHAS GRACIAS**

