

UnaADo

Psicóloga  
**Laura Amicone**

**Mantra de Tapping**  
**“Vuelvo a mí”**



## Tapping suave, respirando lento

Aunque hoy mi mente esté inquieta...  
me doy permiso para volver a mí.

Aunque haya ruido, exigencia o pensamientos que no paran...  
mi cuerpo puede encontrar calma.

Inhalo...  
y suelto la urgencia de resolverlo todo ahora.

Exhalo...  
y dejo caer lo que no necesito sostener.

No tengo que hacerlo perfecto...  
solo tengo que estar acá.

Mi respiración me guía...  
mi cuerpo sabe cómo volver a su centro.

**Mantra de Tapping**  
**"Vuelvo a mí"**



Suelto la presión...  
suelto la prisa...  
suelto la necesidad de controlar.

Puedo enfocarme...  
puedo elegir una cosa a la vez.

Y eso es suficiente.

Hoy no necesito ser todo...  
solo necesito habitarme.

Estoy a salvo en este momento.

Vuelvo a mí...  
una y otra vez.

**Mantra de Tapping**  
**“Vuelvo a mí”**

