

AUDIOS DE EFT TAPPING CURSO ONLINE NIVEL 2 **por Sophie Da Costa**

Estas son grabaciones que he hecho para personas a las que he ayudado con EFT Tapping, para resolver diversos temas emocionales y físicos.

He silenciado la voz de la otra persona para mantener su privacidad.

En ocasiones, pido a la otra persona que repita la frase de preparación tres veces. El resto de las frases las digo yo. En otras ocasiones, todas las frases las digo yo.

Cuando hagas tapping a otra persona, no importa si lo dices en primera o segunda persona. Tampoco importa mucho si la otra persona repite o no las frases. Lo que importa es la intención.

Truco: si la persona necesita relajarse, es mejor que las frases las digas tú para que pueda cerrar los ojos y relajarse mejor. Si en cambio necesita activar su energía, es mejor que repita las frases.

Si te sientes identificad@ con las frases, puedes escuchar la grabación y hacerte tapping al mismo tiempo. Si no, te recomiendo que escuches las grabaciones para coger ideas y que tomes notas. Luego, puedes escribir o grabar tus propias frases y hacerte tapping a ti o a otra persona a la que quieras ayudar.

Al hacer click en cada enlace, la grabación se descarga directamente en tu dispositivo.

Emociones no resueltas del pasado:

Avergonzada por no haberme podido defender:

En este caso la chica se siente avergonzada por no haberse podido defender de su agresor cuando era pequeña. No lo denunció porque era una persona cercana a su familia y no quería romper el vínculo entre las dos familias. Ahora al recordarlo se siente culpable.

[https://s3.eu-central-](https://s3.eu-central-1.amazonaws.com/tapping2/Avergonzada+por+no+haberme+podido+defender.mp3)

[1.amazonaws.com/tapping2/Avergonzada+por+no+haberme+podido+defender.mp3](https://s3.eu-central-1.amazonaws.com/tapping2/Avergonzada+por+no+haberme+podido+defender.mp3)

Triste por lo que mi madre me hizo:

Nota: “regadera” significa ducha. Esta es la palabra que ella utilizó. Siempre es conveniente utilizar las mismas palabras que utiliza la persona, ya que es con las que se identifica. En este caso, que su madre le pegara y le gritara, hizo que ella luego no pudiera soportar los gritos, y esto se menciona en las frases de tapping.

[https://s3.eu-central-](https://s3.eu-central-1.amazonaws.com/tapping2/Triste+por+lo+que+mi+madre+me+hizo.mp3)

[1.amazonaws.com/tapping2/Triste+por+lo+que+mi+madre+me+hizo.mp3](https://s3.eu-central-1.amazonaws.com/tapping2/Triste+por+lo+que+mi+madre+me+hizo.mp3)

Triste porque mi padre ya no está aquí:

Los duelos pueden ser largos y dolorosos y tienen que llevar su proceso. Normalmente se pasa por varias etapas que suelen ser estas: negación, negociación con la realidad, depresión, ira y aceptación (dependiendo del caso, estas pueden variar). Aunque esto es completamente natural y hay que pasarlo, el tapping puede ayudarnos a reducir la intensidad emocional del dolor y facilitar el llegar a un estado de paz.

[https://s3.eu-central-1.amazonaws.com/tapping2/Triste+porque+mi+padre+ya+no+est](https://s3.eu-central-1.amazonaws.com/tapping2/Triste+porque+mi+padre+ya+no+est%C3%A1+aqu%C3%AD.mp3)
[%C3%A1+aqu%C3%AD.mp3](https://s3.eu-central-1.amazonaws.com/tapping2/Triste+porque+mi+padre+ya+no+est%C3%A1+aqu%C3%AD.mp3)

Creencias limitantes:

Estoy convencida de que nunca podré tener mi peso ideal.

Esta chica me contó que hubo una época en su vida en la que tuvo el azúcar alto. Ella nunca creyó que ella pudiera tener un problema de diabetes. Como consecuencia, al poco tiempo se reguló su nivel de azúcar sin hacer nada al respecto. Su creencia potenciadora simplemente no permitió que su problema continuase.

[https://s3.eu-central-](https://s3.eu-central-1.amazonaws.com/tapping2/Estoy+convencida+de+que+nunca+podre+tener+mi+peso+ideal.mp3)

[1.amazonaws.com/tapping2/Estoy+convencida+de+que+nunca+podre+tener+mi+peso+ideal.mp3](https://s3.eu-central-1.amazonaws.com/tapping2/Estoy+convencida+de+que+nunca+podre+tener+mi+peso+ideal.mp3)

Creo que nunca voy a cambiar.[https://s3.eu-central-](https://s3.eu-central-1.amazonaws.com/tapping2/Creo+que+nunca+voy+a+cambiar.mp3)

[1.amazonaws.com/tapping2/Creo+que+nunca+voy+a+cambiar.mp3](https://s3.eu-central-1.amazonaws.com/tapping2/Creo+que+nunca+voy+a+cambiar.mp3)

Creencias limitantes acerca de la abundancia económica:

Creo que no puedo ahorrar.

<https://s3.eu-central-1.amazonaws.com/tapping2/Creo+que+no+puedo+ahorrar.mp3>

Siento que no puedo prosperar:

<https://s3.eu-central-1.amazonaws.com/tapping2/Siento+que+no+puedo+prosperar.mp3>

No me siento merecedora de recibir abundancia:

Esta grabación fue realizada en una sesión de tapping en grupo.

[https://s3.eu-central-](https://s3.eu-central-1.amazonaws.com/tapping2/No+me+siento+merecedora+de+recibir+abundancia.mp3)

[1.amazonaws.com/tapping2/No+me+siento+merecedora+de+recibir+abundancia.mp3](https://s3.eu-central-1.amazonaws.com/tapping2/No+me+siento+merecedora+de+recibir+abundancia.mp3)

Tapping a niños/adolescentes:

Adolescente bloqueada con las matemáticas:

Esta niña de 14 años sacaba muy buenas notas en todas las asignaturas excepto en matemáticas, ya que se ponía muy nerviosa cuando tenía que hacer un examen de matemáticas. La única vez que sacó buena nota fue un día que le pusieron un examen sorpresa y no le dio tiempo a ponerse nerviosa.

[https://s3.eu-central-](https://s3.eu-central-1.amazonaws.com/tapping2/Adolescente+bloqueada+con+las+matematicas.mp3)

[1.amazonaws.com/tapping2/Adolescente+bloqueada+con+las+matematicas.mp3](https://s3.eu-central-1.amazonaws.com/tapping2/Adolescente+bloqueada+con+las+matematicas.mp3)

Niño que tiene miedo a la oscuridad:

Esta grabación utiliza recursos que le proporcionan fuerza y seguridad al niño, como la ropa de futbol y la mano cogida de su madre. Este tipo de recursos se pueden utilizar también con adultos.

Otra aspecto interesante a tener en cuenta es el uso de la exposición progresiva al elemento que le produce miedo: primero hay luz, luego sólo un poco de luz, después casi nada de luz, luego luz sólo afuera de la habitación....

Esto es muy conveniente hacerlo con los miedos.

Por ejemplo. Imaginemos que alguien tiene miedo a las alturas. Se puede hacer tapping hasta que se sienta bien asomándose a la ventana de un primer piso, luego pasar al segundo, luego al tercero... y así sucesivamente.

O por ejemplo. Imaginemos que alguien tiene miedo a entrar en un ascensor. Se puede hacer tapping hasta que pueda meter un pie en el ascensor, luego una pierna y sacarla inmediatamente, luego el cuerpo entero y salir, luego estar un poco más de tiempo dentro, luego subir un piso estando la persona acompañada, luego subir dos pisos...

incrementando la dificultad cada vez más hasta que la persona puede usar el ascensor tranquilamente. Entre un paso y otro se hace tapping. Esto es muy efectivo.

<https://s3.eu-central-1.amazonaws.com/tapping2/Ni%C3%B1o+que+tiene+miedo+a+la+oscuridad.mp3>