

PUNTOS PRINCIPALES DE LOS VÍDEOS DEL CURSO DE TAPPING ONLINE NIVEL 2

por Sophie Da Costa

PREGUNTAS ADICIONALES PARA RESOLVER CUALQUIER PROBLEMA FÍSICO O EMOCIONAL

- ¿Cuándo empezaste a tener este problema? ¿Ocurrió algo importante en aquella época?
- Si hubiera una razón emocional detrás de este problema, ¿cual sería?
- ¿Hay algo que te produzca insatisfacción en tu vida?: Relaciones personales, salud, abundancia, creatividad, espiritualidad...
- ¿Este problema empeora con determinadas circunstancias: horas del día, fechas, personas, lugares, campos electromagnéticos, alimentos, bebidas, productos de limpieza, de droguería...?
- ¿Qué emociones te produce este problema físico? ¿qué sensaciones físicas te produce este problema emocional?
- ¿Qué te impide hacer este problema?
- ¿Cómo crees que te sentirías si no tuvieras este problema?
- ¿Crees que tener este problema te beneficia a ti o a otra persona en algo?
- ¿Podría ser que, de manera inconsciente, una parte de ti estuviera contribuyendo a esta situación?
- ¿Hay algo que tú podrías hacer para mejorar esta situación? Y si es así, ¿qué te impide hacerlo?
- ¿Te crees merecedor/a de resolver este problema?
- ¿Hay algo más que pueda estar contribuyendo a este problema?

Puedes añadir tus propias preguntas.

Analiza la situación desde todos los ángulos posibles y considerando todos sus aspectos. Pregunta la opinión de otras personas cercanas a ti.

Comprueba las respuestas mediante el test muscular.

PREGUNTAS (en forma de afirmaciones) PARA LA MENTE SUBCONSCIENTE (A DETECTAR MEDIANTE EL TEST MUSCULAR DE KINESIOLOGÍA)

- Quiero resolver este problema. Por ejemplo: “Quiero ser completamente libre de mi adicción por los cigarrillos” o “quiero pesar 60 kilos” o “quiero ganar 3.000 euros al mes”
- Me siento merecedor/a de resolver este problema. Por ejemplo “Me siento merecedora de tener una relación sentimental con alguien que me quiera y me respete” o “Me siento merecedor de tener un trabajo gratificante y bien remunerado”,o “me merezco tener una espalda libre de dolor” o “me siento libre de culpa y en paz conmigo misma”.
- Resolver este problema es bueno para mi/para otras personas. Por ejemplo “perdonar a mi madre es bueno para mi”, “desapegarme emocionalmente de personas tóxicas es saludable para mi” (aquí puedes especificar), “estar contento me beneficia a mi y a las personas de mi alrededor”.
- Puedo tomar, o estar en contacto con este alimento, bebida o sustancia de forma segura (ya que no afecta negativamente a este problema): lácteos, azúcar, carne, gluten, trigo, alcohol, perfume, gel de ducha, productos de limpieza...
- Testa posibles emociones que te debiliten en cuanto a este tema, como por ejemplo: miedo, rabia, pena, impotencia, frustración, sentimiento de sentirte pequeño/insignificante/poco valorado/poco escuchado/poco querido/abandonado...no se te tuvo en cuenta, vergüenza, rencor, celos, culpa, sentimiento de injusticia...
- Testa el año en el que se originó el problema: mayor de 10, menor de 10. Si es mayor de 10 por décadas, si es menor de 10: mayor de 5, menor de 5 y luego por años. Siempre de mayor a menor.
Una vez localizado el año, puedes testar personas involucradas, emociones, posibles soluciones...
- Puedes testar órganos que estén debilitados: riñones, hígado, corazón, pulmones, estómago, intestinos, bazo, páncreas, vejiga, huesos, músculos, piel...
- Puedes testar sistemas corporales: digestivo, circulatorio, endocrino, linfático, inmunitario...
- Puedes testar meridianos, chakras...
- Puedes testar posibles frases de tapping.
- Puedes testar otras terapias, así como cambios en la alimentación, usos de suplementos alimenticios, cambio de hábitos... y cualquier otra cosa que se te ocurra.

Lo importante es detectar debilidades. Una vez detectadas, se corrigen con tapping y se testan de nuevo. También se pueden testar por números o porcentajes.

COMO PREGUNTAR A LA MENTE SUBCONSIENTE MEDIANTE EL TEST MUSCULAR

Requisitos:

1. Tanto la persona que testa como la que es testada tienen que estar ambas hidratadas.
2. La persona que testa tiene que tener una actitud neutral, sin expectativas.
3. Hay que comprobar qué es fuerte/verdadero y qué es débil/falso, diciendo afirmaciones que sabemos si son ciertas o no. También podemos pensar (y sentir) cosas que nos hagan sentir bien o mal.

Algunos tipos de test (los que tienen * necesitan 2 personas):

1. Una persona empuja hacia abajo el brazo estirado horizontalmente de la otra persona, mientras ambas están de pie. *
2. Haciendo un aro con los dedos en ambas manos e intentando abrir uno de ellos.
3. Haciendo un aro con los dedos en una mano e intentando abrirlo con el índice de la otra mano.
4. Bajando el dedo índice de una mano con el dedo corazón de la otra.
5. Bajando el dedo índice con el corazón, ambas de la misma mano.
6. Deslizando la yema del dedo sobre una superficie.
7. De pie, balanceándote.
8. Estirando los brazos hacia adelante estando de pie y midiendo los pulgares.
9. Estirando los brazos hacia adelante estando sentad@ y midiendo los pulgares.
10. Estirando los brazos hacia atrás en una camilla y midiendo los pulgares. * (hay un vídeo de esto en “Vídeos adicionales”)
11. Estirando las piernas y midiendo la longitud de las mismas, a través de la posición de la planta de los pies, en una camilla.*
12. Una persona sentada intenta empujar el brazo (que cae naturalmente) de la persona que está de pie. *
13. Utilizando el péndulo.
14. Tragando saliva.
15. Testando el pulso.
16. Imaginando dos opciones y viendo cual tiene luz y cual tiene oscuridad.
17. Sintiendo expansión o contracción.
18. Utilizando nuestra intuición. Simplemente sentimos si algo es fuerte o débil tanto en nosotros mismo como en los demás.

Tapping para liberar emociones bloqueadas/no resueltas.

Podemos decir que una emoción no está resuelta cuando al pensar en una persona o en una situación del pasado, todavía sentimos dolor.

Nota: Si al pensar en ello no hay intensidad emocional, es conveniente cerrar los ojos e imaginar que estamos ahí, con todos los detalles posibles: lugares, ropa, expresiones faciales, objetos, luces, voces, sonidos, olores, movimientos, sensaciones... para ver si queda algo bloqueado.

¿Por qué es importante liberarlas?:

- Al recordar esas situaciones, no nos sentiremos mal.
- Tendremos una mejor relación con las personas involucradas (y con nosotros mismos).
- Ante situaciones parecidas, reaccionaremos de una manera mucho más saludable.
- Mejorarán nuestra salud física y nuestros niveles de energía.
- Y en definitiva...podremos relativizar los problema que tengamos y apreciar más lo bueno de la vida :)

A tener en cuenta...

Lo importante no es lo que nos ocurre, sino la interpretación que hacemos de ello.

Las buenas noticias son que no podemos cambiar lo que pasó pero sí podemos cambiar nuestra interpretación, que es, al fin y al cabo, lo que nos impide ser felices...

Como dice la famosa frase:

“Nunca es tarde para tener una infancia feliz”.

La emoción puede bloquearse a cualquier edad, no sólo en la infancia.

Aunque haya pasado hace tiempo, si todavía te duele, eso quiere decir que esa emoción está activa en ti. Por lo tanto, aunque se originó en el pasado, estamos trabajando con el presente.

Para liberar esas emociones, trabajamos con eventos muy concretos.

Un evento sin importancia para nuestra mente racional puede ser enorme para nuestro sistema emocional y al revés.

Nuestros bloqueos pueden provenir de cosas que hayamos visto u oído, o cosas que nos han pasado a nosotros directamente.

Posibles emociones o circunstancias bloqueantes: sensación de abandono, celos, bullying (acoso escolar), miedos o fobias (a las agujas, a los médicos, a los hospitales, a los perros, a volar en avión, al dentista...), pérdida de un ser querido, separación de una mascota, mobbing (acoso laboral), conflictos con la pareja, sensación de pánico....

Cuando liberamos estos bloqueos somos capaces de tener calma y actuar de manera productiva bajo presión, atrevernos a hacer lo que realmente queremos hacer, tener relaciones de pareja saludables... y en definitiva ¡¡Podemos disfrutar más de la vida!!

TÉCNICA DE NARRAR LA HISTORIA

- 1 – Proyecta la historia mentalmente y evalúa su intensidad emocional AHORA.
- 2 – Haz varias rondas de tapping para reducir cualquier intensidad.
- 3 – Narra la película de la manera más detallada posible y detente (o empieza de nuevo) cuando encuentres alguna intensidad.
- 4 – Haz tapping para que no haya intensidad en ese segmento.
- 5 – Sigue con la narración y detente cuando encuentres alguna intensidad .
- 6 - Haz tapping para que no haya intensidad en ese segmento.
- 7 – Mantén este ciclo tapping/película hasta que la historia no presente cargas emocionales.
- 8- Para comprobar que se ha resuelto completamente, cierra los ojos y revive la situación, exagerándola.
- 9- Cuando seas capaz de narrar la historia sin sentir ningún malestar emocional, querrá decir que has resuelto esas emociones.

PROCEDIMIENTO DE PAZ PERSONAL

- 1 - **Haz una lista** de todos aquellos eventos, que al recordarlos todavía te causen algún tipo de dolor emocional: rencor, culpa, pena, sentimiento de injusticia, abandono, pérdida, ridículo...
- 2 - **Asigna un título a cada evento específico**, aun cuando sea una mini-película. Por ejemplo: “Mi padre me dio una torta delante de mis amigos”; “Mis amigas se rieron de mi cuando me estaba ahogando en la piscina”; “Mi madre me dijo yo era una vergüenza para la familia” ;“El personal médico me trató fatal cuando estaba dando a luz”; “Vi como el motorista caía delante mio”.
- 3 - Cuando la lista esté completa, **haz tapping para cada uno de ellos hasta que te dé risa, o hasta que no tengan ninguna intensidad**. Asegúrate de observar cualquier aspecto que pueda surgir y haz tapping sobre todos los aspectos. Comprueba bien (incluso exagerando) que ya no hay intensidad emocional o que como mucho se queda en una molestia. Asegúrate de resolver bien cada asunto antes de proseguir con el siguiente.
- 4 - **Haz por lo menos una historia (evento específico) por día, hasta que la lista esté completa**. A este paso podrás terminar tu lista en unas pocas semanas (o meses). Regresa a algunos de esos eventos específicos y observa cómo esos incidentes previamente intensos se han diluido en la nada. Presta mucha atención a los cambios físicos y emocionales que experimentarás.

TAPPING PARA LAS CREENCIAS LIMITANTES

Este trabajo es excelente para mejorar en cualquier área relacionada con los estudios, la concentración, la memoria, el deporte, el arte, la creatividad, el trabajo, las relaciones personales, la salud física y emocional, la espiritualidad, la intuición, la orientación, la motivación, la toma de decisiones, la organización, la constancia..., y en definitiva para TODO.

Frase de preparación: 'Aunque no me siento capaz de/pienso que no puedo/creo que no soy buen@ en/ pienso que soy un desastre con/se me da fatal/si lo consiguiera sería demasiado bueno para ser verdad/no me lo merezco ..elijo liberar esa creencia limitante". 3 veces mientras se hace tapping en el punto kárate.

1ª Ronda: No me siento capaz/no se me da bien/soy un desastre con...

2ª Ronda: Todavía no me siento capaz/no confío en mi...

3ª Ronda: Elijo liberar esta desconfianza/esta negatividad/esta creencia limitante/este negatividad...

4ª Ronda: Borro/tacho/libero/suelto los mensajes que me dieron acerca de... (cuanto más especifiques, mejor).

5ª Ronda: Elijo confiar en que puedo hacer esto bien/confío en mi mism@/sé que puedo hacerlo/que me lo merezco/que es posible

6ª Ronda: Puedo mejorar mucho en esto al igual que mejoré en... (aquí ponte de ejemplo alguna cosa que tú pensabas que no podías hacer bien y que luego resultó ser que sí. Revive la sensación de confianza y orgullo que tuviste cuando conseguiste aquello y traelo al momento presente. Si lo hiciste antes puedes hacerlo ahora. Esto funciona muy bien!!!)

7ª Ronda: Sé que nunca es tarde para mejorar/todo el tiempo estoy creando nuevas conexiones neuronales/sé que mi cerebro es moldeable...

8ª Ronda: Programo/mando una orden a/ mi mente subconsciente para que la mejora siga su curso en los próximos días, semanas, meses, de forma indefinida...

9ª Ronda: Me veo haciendo esto perfectamente/haciéndolo cada vez mejor/me visualizo consiguiendo esto..

No hace falta hacer todas estas rondas en todos los casos. Dependerá de como te vayas sintiendo.

Muchas veces las creencias limitantes vienen no solamente de lo que nos han dicho a nivel personal, sino a nivel de grupos. Por ejemplo: *'Aunque siempre me han dicho que las mujeres no somos buenas con las matemáticas, elijo abandonar esa creencia'*, *'Aunque siempre he oído que los hombres no somos buenos comunicadores, elijo ignorar esta idea'*, *'Aunque dicen que en este país no somos buenos con los idiomas...'*, *'Aunque dicen que a partir de X edad ya no se puede...'*, *'Aunque en mi familia se nos da fatal...'* Es conveniente hacerse tapping para liberar estos mitos (ya sabemos que los mitos están para tirarlos :)

También ayuda el fijarse en personas que hayan conseguido algo grande. Puede ser lo mismo que tú quieres conseguir u otra cosa, no importa. Por ejemplo: Una mujer se pone a estudiar medicina después de haber criado 8 hijos y haber estado muchos años sin estudiar. Termina la carrera con buenas notas (caso real que yo conozco).

Casos famosos: el caso del '**Hombre milagro**' que se recuperó de un accidente de avioneta. Le habían dicho que, sin ninguna duda, iba a estar en estado vegetativo el resto de su vida. Hoy en día lleva una vida normal, ha salido varias veces por la televisión (y en la película 'El Secreto') y da conferencias. Se curó con el poder de su mente.

Norman Cousins se curó completamente de Espondilitis Anquilosante, una enfermedad 'incurable' a través de la risa.

El caso de **Nick Vujicic** también es muy inspirador. Podrás encontrar el vídeo en el documento "Vídeos Adicionales".

Como estos, hay muchísimos ejemplos. Búscalos y tómalos como ejemplo de lo que se puede conseguir. Como dicen los americanos: ¡el cielo es el límite!

TAPPING PARA LA ABUNDANCIA ECONÓMICA

El primer paso es identificar nuestras creencias limitantes. Para ello tenemos que analizar nuestros resultados a largo plazo y nuestro nivel de abundancia.

- La gente rica es egoísta.
- No me merezco tener dinero habiendo gente que pasa hambre.
- Tener dinero no es espiritual.
- Tener dinero me resulta muy incómodo/me siento culpable.
- Siempre gano poco dinero.
- No puedo ganar mucho dinero trabajando en lo que a mi me gusta.
- Gane lo que gane el dinero siempre se va/nunca puedo ahorrar.
- Para tener dinero hay que trabajar muy duro.
- Soy demasiado mayor.
- Soy demasiado joven.
- No tengo ningún talento.
- No tengo suficientes estudios.
- No nací en una familia rica.
- No tengo suerte.
- Todo lo que empiezo, acaba saliendo mal.
- Tengo miedo al fracaso.
- Tengo miedo al éxito.
- Tener dinero no es seguro.
- Si tengo dinero me tendrán envidia.
- No tengo suficiente dinero para empezar un negocio.
- No tengo suficiente tiempo.
- Este no es el momento adecuado.

Frase de preparación: “Aunque creo que (creencia limitante), elijo liberar esa creencia”. Por ejemplo: “*Aunque creo que los ricos son egoístas/malas personas/creo que es más honrado ser pobre... elijo liberar esa creencia*”.

En las siguientes rondas, es conveniente ir cambiando las frases para ir liberando la creencia limitante e ir transformándola en creencia potenciadora.

En este ejemplo, las creencias potenciadoras podrían ser: “*Mi pobreza no está ayudando al mundo*”, “*Si soy ric@ podré ayudar a mucha más gente*”, “*Elijo tener abundancia en mi vida y sentirme a gusto con ello*”, “*Elijo ser ric@ y generos@*”....

Otros posibles bloqueos:

- No sé lo que quiero.
- No hago lo que sé que debería hacer (procrastinación o postergación).
- No tengo paciencia.
- No gestiono bien mi economía.
- Tengo la costumbre de fijarme en lo negativo.
- No confío en mi mism@.
- La pobreza me da un beneficio secundario.
- La abundancia no es importante...

TAPPING PARA BEBÉS, NIÑOS Y ADOLESCENTES

- Hay que utilizar un vocabulario adecuado que el niño pueda comprender. Ejemplos: “Aunque... eres una niña muy lista”, “Aunque ... eres un niño muy bueno”, “Aunque ... tu mamá te quiere mucho”.
- Es importante captar la atención del niñ@ haciendo sesiones cortas, variando el tono de voz, introduciendo el sentido del humor, cantar, bailar...
- Podemos usar un peluche o muñeca con los puntos de tapping como el Tappy Bear.
- Podemos ayudar a los niños a través del tapping para:
 - dolencias físicas
 - nerviosismo e hiperactividad
 - celos, rabia, enfados...
 - nervios en los exámenes
 - mejorar la atención, comprensión, habilidades de lectura, escritura...
 - pesadillas, mejorar la cama...

Recomendaciones:

- Es conveniente que toda la familia trabaje sus emociones.
- A los bebés es mejor hacérselo a distancia.
- A los adolescentes conviene motivarles para que se lo hagan.

Ventajas de hacer tapping a una edad temprana:

- Pueden liberar bloqueos sin que lleguen a acumularse.
- Aprenden a conocerse mejor a si mismos y sus emociones.
- Entienden que pueden elegir lo que quieren sentir.

TAPPING A DISTANCIA

Podemos hacer tapping a distancia:

- Visualizando que estamos haciendo tapping a la otra persona (o animal).
- Mediante una foto.
- Por sustitución (haciendo tapping a nosotros mismos con la intención de que sea para la otra persona).

Podemos utilizar la siguiente frase: “Si es bueno para el/ella que le llegue, y si no, que no le llegue”.

TAPPING PARA ANIMALES

Podemos hacer tapping a animales para:

- Problemas físicos: enfermedades, dolores, inflamación, tensión muscular...
- Activar el sistema inmunitario
- Alergias
- Miedos y fobias
- Ansiedad
- Problemas de comportamiento
- Hiperactividad...

Podemos hacer el **tapping físicamente** en los puntos de tapping, o **recorriendo la espina dorsal** de ciertos animales como perros o caballos.

Cuando esto no es posible, podemos hacerlo **a distancia**.

Si se trata de un animal doméstico conviene que **los dueños también** trabajen sus emociones, ya que los animales son muy sensibles a ellas.

TAPPING PROFESIONAL

Una vez que ya hayas visto todos los vídeos (recomiendo verlos al menos 2 veces cada uno), hayas tomado notas, hayas escuchado los audios, y hayas hecho bastante tapping a ti mism@ y a otras personas, si quieres, puedes empezar a dedicarte hacer tapping de manera profesional.

Lo ideal sería que hubieras hecho **tapping con otras personas, por un mínimo de 50 horas**, para una variedad de asuntos emocionales y físicos, antes de poder dedicarte a ello profesionalmente.

Evidentemente también es fundamental que te hayas hecho **tapping a ti mism@ para todos los asuntos emocionales, físicos y de abundancia, así como haber realizado el Procedimiento de Paz Personal completo**. Esto no quiere decir que tengas que estar perfectamente bien, y sin ningún problema, antes de poder ayudar a otras personas. Si esperas a que llegue ese momento, es muy probable que no lo hagas nunca. Lo que sí es importante, es tener un estado emocional equilibrado y saludable, y muchas ganas de ayudar a otras personas.

De hecho, ayudar a otras personas también te ayudará mucho a ti, a todos los niveles.

Recuerda también que **en internet tienes muchísima información** y antes de hacer tapping para algún tema puedes investigar primero (ver el vídeo sobre ello en este curso)

A veces te funcionará muy bien y muy rápidamente. Otras veces más lentamente y otras veces parecerá no funcionar en absoluto. Cuando esto pase, no es porque el tapping no funcione, sino porque no has encontrado la raíz del problema. **Con mucha práctica y mucha persistencia, podrás ayudar cada vez mejor a otras personas.**

Si quieres hacerlo de manera profesional, puedes hacerlo **a través de un intercambio**, puedes **pedir “la voluntad”** o si ya has tenido muchos casos de éxito, puedes **cobrar algo de dinero por ello**. Recomendando empezar con tarifas más bajas y luego ir aumentando.

Aquí en España cada persona cobra una cantidad diferente, pero he visto a muchos terapeutas (también llamados “practicantes”) principiantes de EFT Tapping que han empezado cobrando **a partir de 25 euros por una sesión de una hora** aproximadamente. Si tienes conocimientos y práctica en otras terapias o tratamientos (hipnosis, psicoterapia, coaching...) y las incorporas en la sesión, puedes cobrar más.

En otros países será diferentes tarifas, claro.

Lo importante es que valores tu trabajo y tu tiempo. Sé que eso al principio puede ser difícil, pero ya sabemos que para avanzar en esta vida, hay que salir de la zona de confort....

En mi experiencia, y después de haber hablado con muchos terapeutas, por lo general, las personas valoran más aquello que tienen que pagar, aunque sea a través de un intercambio o de dar la voluntad. Lo van a tomar más en serio, van a practicarlo más en casa y les va a funcionar mejor.

Hasta que no valores lo que haces, el resto de personas no lo van a valorar.

ESTRUCTURA DE UNA SESIÓN DE TAPPING

Podemos dividir una sesión típica de tapping en 5 secciones:

1. Explicación de qué es el tapping.
2. Identificar el tema a tratar.
3. Hacer tapping.
4. Enviar la grabación y dar instrucciones.
5. Planificar otra posible sesión.

1 - Explicación de qué es el tapping. Recomiendo enseñarles este vídeo en la misma sesión o pedirles que lo vean antes: <https://www.youtube.com/watch?v=xFXuO3sXsCo>

Aunque no necesitan saber todo esto para que el tapping les funcione, a la mayoría de las personas les gusta saber porqué hacemos tapping en esos puntos y no en otros y su explicación científica valida el procedimiento y genera credibilidad.

Este vídeo lo cree y subí a Youtube hace 21 meses y ahora mismo, en agosto del 2015 ya tiene más de 73.000 visualizaciones. Increíble, ¿verdad? Para que veas el interés que hay por estos temas...

Si quieres puedes hablarle un poco de ti, de tus experiencias, de otros casos que has tenido... eso hará que la persona tenga más confianza.

También les suelo decir que quizá el procedimiento les parezca "raro" pero que es muy efectivo, que lo usan más de 14 millones de personas en el mundo, y que yo llevo muchos años haciéndolo. Eso les ayuda a confiar más aún.

2- Identificar el tema a tratar. Yo a veces les hago preguntas durante 30 o incluso 45 minutos. Lo importante es identificar todos los síntomas emocionales o físicos. Si el tema es emocional, acuérdate de preguntar si sienten esa emoción en su cuerpo y si es físico, cómo les hace sentir eso emocionalmente. También hay que identificar posibles creencias limitantes, emociones sin resolver (de experiencias pasadas), ganancias secundarias, toxinas... También hay que preguntar desde cuando tienen ese problema, y todo lo que explico en el vídeo de preguntas adicionales.

Nota: Si en un momento dado la persona cambia de tema y te empieza a hablar de otras cosas que no vienen a cuento, reconduce delicadamente la conversación. No es necesario que te cuenten con detalle lo que les pasó, lo que les hicieron... lo único que tienes que identificar es lo que sienten emocional y físicamente AHORA (no lo que sintieron antes). Hay que permitir a las personas que se expresen, pero no que se vayan a otros temas, ya que estaremos perdiendo el tiempo tanto nosotros como ellos.

Es importante hacer entender a las personas que no estamos haciendo un trabajo de psicología, ni tampoco de curación. No somos curanderos. De hecho, no curamos a nadie. Simplemente identificamos lo que le pasa a una persona y le ayudamos a que se libere de lo negativo y se abra a lo positivo (el objetivo) que esa persona ha elegido al principio de la sesión.

Somos simplemente FACILITADORES de la sanación, pero es la propia persona que se sana. Esta es la filosofía de Gary Craig, el fundador de la técnica, la cual comparto.

3 – Hacerle tapping a la persona físicamente o te lo puedes hacer a ti y que la otra persona te copie. Con el móvil (celular para mis amigos de Latinoamérica) grabo las frases de tapping, como los audios que habéis escuchado.

Truco: si te da vergüenza hacer tapping a alguien, puedes decirle que se trata de un método de relajación, como una meditación, que incorpora unos golpecitos suaves en algunos puntos energéticos de la acupuntura, para que se relaje más aún. Si le pides que cierre los ojos mientras se lo haces, la persona se relajará más, y tú también porque no te sentirás observad@. Te sorprenderá ver las transformaciones que experimentarán esas personas, por muy escépticas que sean.

Si la emoción se transforma, por ejemplo hemos empezado liberando una tristeza y de repente se transforma en rabia, hacemos otra grabación de tapping con la nueva emoción. Lo mismo con síntomas físicos. A veces en una misma sesión podemos hacer varias grabaciones. En los días consecutivos, la persona tendrá que hacerse tapping con las frases con las que se identifique. También podemos enseñarle a hacerse tapping creando sus propias frases, como la hoja de “EFT Tapping para las emociones negativas” del nivel 1 o con cualquiera de las otras hojas del nivel 1 de los protocolos para el insomnio, ansiedad por la comida, dolores y enfermedades físicas, baja autoestima, etc.

4- Enviar a la persona la grabación (por Whatsapp o por email) y una hoja con los puntos de tapping. Puedes usar la del nivel 1.

Les pido que se hagan tapping al mismo tiempo que escuchan esa grabación, una o dos veces al día, tantos días como sean necesarios hasta que el problema haya desaparecido o al menos haya perdido suficiente intensidad. Generalmente no son necesarias más de 2 semanas, a menudo mucho menos.

También aprovecho para dar alguna pauta o sugerencia que yo crea conveniente en cuanto a la actitud hacia la vida en general, la nutrición, el ejercicio, los hábitos saludables...

En este punto hay que tener cuidado de no decir a la persona “lo que tiene que hacer”, o lo que tiene que sentir, o lo que no debería haber hecho... Podemos sugerir, dar ideas, dar ejemplos de otras personas... pero siempre con mucho mucho mucho respeto y sin juzgar. Como he dicho anteriormente nuestro trabajo es solamente facilitar la liberación, la sanación, cuándo y cómo la persona quiere, y siempre respetando hasta dónde quiere llegar.

5 – Planificar otra posible sesión.

Finalmente, quedamos para otro día o le digo que si quiere otra sesión, me puede contactar cuando quiera. Las sesiones pueden ser una por semana o una cada dos semanas.

A veces una sola sesión es suficiente, y a veces se necesitan más. Depende del caso. En general, son necesarias entre 1 y 3 sesiones, más el tapping diario en casa.

Siempre les pido que me contacten y me digan qué tal les está yendo. A veces lo hacen, y a veces no, pero en cualquier caso, siempre les contacto al cabo de una semana o 10 días, porque me gusta saber cómo están y si hay algo más que yo pueda hacer para ayudarles.

COMO DARTE A CONOCER Y PROMOVER TUS SERVICIOS

Si quieres ayudar a mucha gente, está claro que tienes que darte a conocer.

Puedes ayudar solamente a las personas de tu alrededor, o puedes querer ir más allá.

Si eres de las personas a las que les encantaría elevar el nivel de conciencia del mundo y ayudar a muchas personas a aliviar su sufrimiento, vas a necesitar que la gente sepa lo que haces. La mejor manera de hacer esto hoy en día, y con mucha diferencia, es a través de internet.

Para ello **necesitas una página web**. Quizá pienses que una página de Facebook es suficiente, y aunque sí que es cierto que a través de las Redes Sociales te puedes dar a conocer, también es verdad que no ayudan al posicionamiento en Google. Es decir, si no tienes una web será mucho más difícil que la gente te encuentre.

La empresa que me ha hecho a mi la web y diferentes trabajos de diseño gráfico es www.webmalia.com

Sus precios son insuperables. Además son completamente fiables (conozco bien a sus directivos) y muy profesionales. Pueden ayudarte a hacer una página web, así como a promocionarla y posicionarla en Google. Incluso te pueden hacer una web gratuita.

Antes de encontrar Webmalia miré muchísimas empresas de webs, y la verdad es que ellos ofrecen la mejor relación calidad/precio, con diferencia.

Quizá hayas visto otras empresas que te ofrecen una web gratis, pero te la tienes que hacer tú y eso es muchísimo más largo y complicado de lo que parece. No te lo recomiendo para nada.

Si te gusta el tema de las terapias alternativas, dedícate a ello y deja que otras personas se encarguen de tu web. A veces, intentar ahorrar es el mayor gasto, porque te impedirá hacer lo que realmente quieres y tienes que hacer.

Como he dicho en el vídeo del tapping profesional, también puedes ir a herbolarios y ofrecer tus servicios a cambio de una comisión. Pero aún así, lo ideal es que tuvieras tu web para enseñarles lo que haces. Es como tu tarjeta de presentación online, o un escaparate al público, 365 días al año.

Después de un mínimo de un año trabajando con tapping, puedes empezar a enseñarlo a otras personas, primero en pequeños grupos y luego ir creciendo. El temario puede ser parecido al de mis cursos, o puedes crear el tuyo propio.

Como verás, no tengo miedo de la competencia. ¡¡Muchísima gente necesita ayuda y hay trabajo para todos!!

Lo esencial aquí es moverse. Salir a la luz y ayudar a otras personas. A cuantas más, mejor. Esto te puede ayudar a tener unos ingresos extra, te llenará de satisfacción y de paso te creas un buen karma para tu próxima vida :)

Tienes una herramienta excelente a tu disposición para cualquier tema para ti o para otras personas. No lo olvides. Úsala a menudo. Enséñasela a otras personas. Crea tu realidad, y si necesitas cualquier cosa, ¡ya sabes donde encontrarme! Estoy aquí para ayudarte.

Un fuerte abrazo :)