

REPROGRAMACIÓN DE CREENCIAS CON TAPPING

En este documento encontrarás ejemplos de creencias limitantes y expansivas para diferentes temas: **abundancia económica**, encontrar **pareja** más allá de los 50 años, **salud y bienestar**, y **pérdida de peso** para mujeres menopáusicas.

Hay muchos más temas y muchas más creencias, pero esto es solo una pequeña muestra para que te hagas una idea de lo que te podrías trabajar con Tapping.

Por ejemplo, si te identificas con la creencia limitante de que el dinero corrompe a las personas, podrías hacerte Tapping de esta manera:

3 veces en el punto kárate: “Aunque creo que el **dinero corrompe a las personas**, me acepto completa y profundamente”.

Primera ronda: “Creo que **el dinero corrompe a las personas**”

Segunda ronda: “Liberó la creencia de que **el dinero corrompe a las personas**”

Tercera ronda: “Elijo creer que **el dinero potencia lo mejor de mí y me permite aportar más al mundo.**”

Si quieres, puedes utilizar más de 3 rondas, teniendo en cuenta de que a partir de la tercera utilizamos frases positivas y empoderadoras como por ejemplo: “Elijo llenarme de luz, de paz, me conecto con seres de luz, entrego esto a la divinidad para su mejor resolución...”

Para otras creencias, sustituye el texto en azul por la creencia limitante, y el texto naranja por la creencia expansiva :)

NOTA IMPORTANTE: No utilices las creencias de las siguientes tablas tal cual están. Adáptalas a tu caso en concreto, utilizando tus propias palabras y expresiones. Cuanto más precisas sean tus palabras, y más te resuenen para tu caso en concreto, ¡mucho mejor!



Reprogramación de creencias sobre la abundancia económica



Creencia limitante

Ganar dinero requiere mucho esfuerzo y sacrificio.



Creencia expansiva

El dinero llega a mí con facilidad y en armonía con mi propósito.

No se puede tener dinero y ser espiritual al mismo tiempo.

El dinero corrompe a las personas.

No soy buen@ administrando el dinero.

El dinero se va tan rápido como llega.

Si gano mucho dinero, otros tendrán menos.

No merezco tener más que los demás.

Las personas ricas son egoístas o superficiales.

Es peligroso tener demasiado dinero.

Siempre hay que trabajar duro para poder sobrevivir.

Ser prósper@ y espiritual es completamente compatible.

El dinero potencia lo mejor de mí y me permite aportar más al mundo.

Aprendo a administrar mi dinero con alegría y confianza.

El dinero fluye constantemente hacia mí y se multiplica con gratitud.

La abundancia es infinita, y cuando prospero, inspiro a otros a prosperar también.

Merezco una vida cómoda, libre y abundante.

Atraigo personas prósperas, generosas y con valores afines.

Me siento segura y tranquila con la energía del dinero.

Gano dinero haciendo lo que amo, con alegría y facilidad.

Reprogramación de creencias sobre el amor y las relaciones (para mujeres de 50 años o más)

Creencia limitante

A mi edad ya es difícil encontrar a alguien.

Las personas de mi edad solo buscan mujeres más jóvenes.

Ya tuve mi oportunidad en el amor, ahora toca resignarme.

No quiero volver a sufrir, así que es mejor estar sola.

Todas las personas buenas ya están ocupadas.

Creencia expansiva

El amor no tiene edad; estoy en el momento perfecto para atraer una relación amorosa.

Existen muchas personas que valoran la madurez, la autenticidad y la conexión real.

El amor se renueva constantemente, y siempre estoy abierta a vivirlo de nuevo.

Puedo abrir mi corazón con seguridad y atraer una relación sana y amorosa.

Hay personas maravillosas disponibles y deseando compartir amor auténtico.

Si muestro demasiado interés, pareceré desesperada.

A estas alturas, nadie va a querer comprometerse de verdad.

No soy lo suficientemente atractiva o interesante.

No se puede tener una relación sana después de los 50.

Es demasiado tarde para volver a enamorarme.

Mostrar interés y apertura refleja confianza y magnetismo.

Atraigo una pareja madura, estable y emocionalmente disponible.

Soy una mujer radiante, sabia y magnética en todas mis etapas.

A mi edad tengo claridad, equilibrio y capacidad para construir amor consciente.

El amor llega cuando el corazón está listo, y el mío lo está.

Reprogramación de creencias sobre la salud y el bienestar

Creencia limitante

Mi cuerpo ya no puede mejorar como antes.

La salud empeora con los años.

No tengo tiempo para cuidarme.

Comer sano es complicado o aburrido.

El estrés es inevitable.

No tengo disciplina para mantener hábitos saludables.

Estoy cansad@ todo el tiempo.

Mi cuerpo es lento o torpe.

Las enfermedades son inevitables.

Creencia expansiva

Mi cuerpo tiene una sabiduría infinita y se regenera constantemente.

Cada año me siento más fuerte, consciente y equilibrad@.

Siempre encuentro tiempo para priorizar mi bienestar.

Me encanta nutrirme con alimentos que me hacen sentir viva y ligera.

Tengo el poder de crear calma y equilibrio en mi día a día.

Cada día me resulta más fácil mantener rutinas que me hacen bien.

Mi energía vital fluye libremente y me sostiene durante el día.

Mi cuerpo es ágil, flexible y responde con gratitud a cada movimiento.

Mi cuerpo tiene la capacidad natural de sanar y equilibrarse.

Ya es tarde para sentirme bien físicamente.

Siempre es el momento perfecto para transformar mi salud y sentirme radiante.

Reprogramación de creencias sobre el cuerpo y el peso en la menopausia

Creencia limitante

Con la menopausia es imposible adelgazar.

Mi metabolismo ya no funciona como antes.

Haga lo que haga, mi cuerpo no responde.

Es normal engordar a esta edad, no se puede evitar.

Ya no tengo la energía ni la motivación para cuidarme.

Las hormonas lo controlan todo, así que no sirve de nada intentarlo.

He probado de todo y nada me funciona.

No vale la pena esforzarme porque nunca volveré a estar como antes.

Mi cuerpo ya está “estropeado” por los años y los cambios hormonales.

Si disfruto la comida, engordaré seguro.

Creencia expansiva

Mi cuerpo tiene la sabiduría de equilibrarse y mantenerse en su peso ideal.

Mi metabolismo se adapta y responde con facilidad a mis nuevos hábitos.

Cada día mi cuerpo se vuelve más ligero, fuerte y saludable.

Estoy en una etapa de transformación y mi cuerpo me acompaña con amor.

Tengo energía y motivación para cuidarme de formas que me hacen bien.

Mis hormonas se equilibran naturalmente cuando me trato con amor y paciencia.

Mi cuerpo responde con gratitud a cada elección saludable que hago.

Me enfoco en cómo quiero sentirme: libre, vital y en paz conmigo misma.

Aprecio y honro mi cuerpo por todo lo que ha vivido y sigue haciendo por mí.

Disfruto de la comida con conciencia, placer y equilibrio, y mi cuerpo lo agradece.

Si hay una o más creencias expansivas que te resuenen mucho, puedes ponerlas en la pared, de fondo de escritorio en tu ordenador o en tu móvil, e incluso ponerte alarmas que te recuerden leerlas en alto todos los días para integrarlas aún más. Esto puede facilitar mucho tu manifestación ;)

Cualquier duda, escríbenos al grupo de Telegram 🙏🌈😊

Escritura Cuántica de Manifestación - Sophie Da Costa