



*Cuántica Activa*  
AUDIOLIBROS

NICK ORTNER

COMPLEMENTO DEL AUDIOLIBRO

Practicar .  
**Tapping**  
es la  
**Solución**

*¡ Método comprobado que soluciona  
cualquier tipo de problema emocional o físico !*



**Cuadernillo Complemento del Audiolibro**

# **“PRACTICAR TAPPING ES LA SOLUCIÓN”**

**¡Método comprobado que soluciona cualquier tipo de problema emocional o físico!**

**Nick Ortner**

© 2017 Nicolas Ortner

**VERSIÓN DE AUDIOLIBRO EN ESPAÑOL:**

**© 2020 Jeannette Hamui Picciotto / Cuántica Activa Audiolibros**

## “PRACTICAR TAPPING ES LA SOLUCIÓN”

“Método comprobado que soluciona cualquier tipo de problema emocional o físico”  
de Nick Ortner

### ¡PRACTICA TAPPING!

Ahora que tienes presente tu MPU, “**Mi Problema más Urgente**”, es hora de comenzar. A continuación vas a escuchar el resumen básico de cómo practicar tapping.

#### **Paso 1: Concéntrate en “Tu problema más urgente”**

#### **Paso 2: Mide la intensidad**

#### **Paso 3: Define el problema**

Con tu nivel de intensidad en mente, tu próximo paso es crear lo que se llama: Define el problema". Esta definición ayuda a tu mente a enfocarte en tu MPU.

“La Definición del Problema” suena así:

“Aunque, <describe tu Problema más Urgente>, me amo y me acepto profunda y completamente”.

También puedes decir: "Aunque estoy preocupado por la próxima presentación que tengo que hacer, me amo y me acepto profunda y completamente".

O "Aunque todo mi cuerpo se tensa cada vez que pienso en mi ex, me amo y me acepto profunda y completamente".

Tu Definición del Problema debe resonar con lo que estás experimentando cuando empiezas a practicar tapping. No hay "palabras mágicas" que produzcan el alivio del estrés. El objetivo es decir palabras que tengan significado para ti, así que, si la Definición del Problema no suena verdadera, o no la sientes poderosa, cámbiala.

Aquí hay algunas variaciones en la Definición del Problema que puedes usar y cambiar para que se adapten a tu experiencia:

**Aunque <describe tu problema más urgente>, me amo, me acepto y me perdono completamente a mí mismo y a cualquier otra persona.**

Ahora, repite conmigo la palabra aunque, voy a dejar unos segundos para que tú expreses tu problema más urgente y continúa repitiendo conmigo.

Aunque <\_\_\_\_\_>, elijo perdonarme ahora.

Aunque <\_\_\_\_\_>, me acepto y me perdono.

Aunque <\_\_\_\_\_>, me permito ser como soy.

Aunque <\_\_\_\_\_>, estoy dispuesto a dejarlo atrás.

Aunque <\_\_\_\_\_>, estoy dispuesto a mantener una nueva perspectiva.

Aunque <\_\_\_\_\_>, acepto que se acabó y que ahora estoy a salvo.

Aunque <\_\_\_\_\_>, elijo liberarme de este estrés ahora.

**Paso 4: Elige una corta Frase Recordatoria, que describa tu incomodidad.**

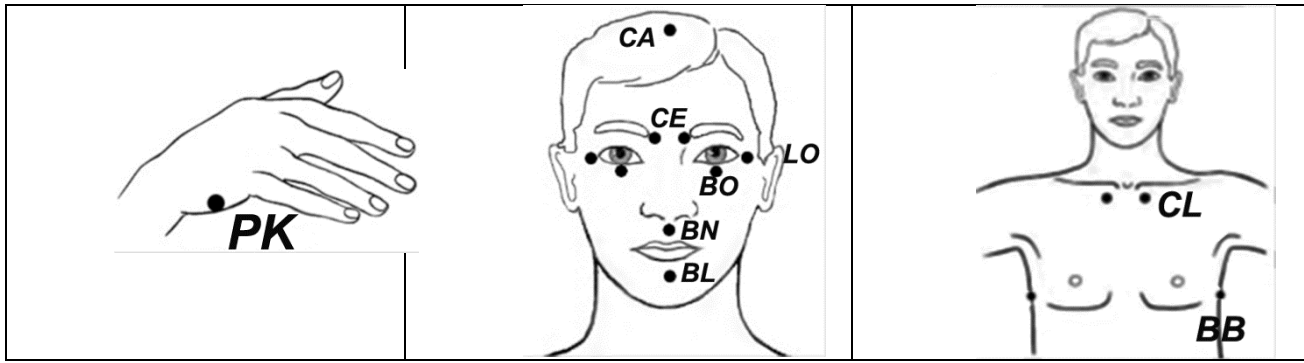
**Paso 5: ¡A practicar Tapping!**

Para practicar tapping, empiezas por dar unos golpecitos con la yema de tus dedos en una serie de puntos de acu-presión sobre la cara y cuerpo. Su función es enviar una señal tranquilizante a tu cerebro que te dice: "¡Estás a salvo!"

Empieza diciendo tu **Definición del Problema** tres veces, mientras das golpecitos en el Punto Karate, que se encuentra en el costado de la palma de la mano, justo encima del dedo meñique. Hazlo con la mano que te resulte más cómoda, a un ritmo y fuerza que sientas que está bien. Te aseguro que: ¡No te puedes equivocar!

Después de decir la **Definición del Problema** tres veces, procede a practicar Tapping en los ocho puntos de Tapping, mientras dices la **Frase Recordatoria**. Abajo verás un diagrama con los siguientes puntos, que son:

1. Arriba de las cejas
2. Al lado de los ojos
3. Debajo de los ojos
4. Debajo de la nariz
5. Debajo de la boca
6. Puntos de la clavícula
7. Debajo de los brazos
8. Parte superior de la cabeza



Puedes dar los golpecitos en cualquier lado del cuerpo que te parezca mejor, porque los mismos canales meridianos corren por ambos lados del cuerpo.

Da los golpecitos de cinco a siete veces en cada punto, mientras repites la secuencia. No tienen que ser exactos. Si sientes deseos de hacerlo 20 ó 100 veces en un punto: ¡Hazlo! La idea es pasar suficiente tiempo en ese momento para pronunciar tu Frase Recordatoria y dejar que ésta penetre.

No te preocupes por ser perfecto, sólo haz lo que te parezca correcto y vive la experiencia.

**Paso 6: Ahora, ¡obsérvate!**

**Paso 7: Comprueba tu progreso**

## **PRIMERA SEMANA. PRIMER DÍA**

**“¿Paz o pánico?”**

### **SEGUNDO DÍA.**

**“REGRESA A LO POSITIVO”**

**La Negatividad: una mirada al cerebro primitivo.**

### **TERCER DÍA.**

**“Dile adiós a la soledad”**

**Tus aspectos positivos: aprovecha el poder de la comunidad**

### **CUARTO DÍA.**

**Practica Tapping: “Acepta tu verdad”.**

Cuando piensas en decirte la verdad sobre lo que está sucediendo en tu vida en este momento, ¿sientes alguna tensión física, dolor? ¿Te sientes ansioso o temeroso?

En una escala de 0 a 10. Donde diez es tu resistencia extrema, mide cuán intensa se siente tu resistencia a mirar la verdad.

Respira profundamente tres veces. Empieza a darte golpes suaves en el Punto Karate. Repite tres veces lo siguiente:

**“Aunque es muy incómodo ver mi verdad, me amo y me acepto profunda y completamente”**

Respira profundamente tres veces. Luego sigue la secuencia de los puntos de tapping diciendo cada una de las frases.

**Nota importante:** A lo largo de todo este cuadernillo hay varias meditaciones que se realizan recorriendo una secuencia de puntos, en los que vas a practicar el Tapping o el golpeteo.

<b>Practica <i>tapping</i> en el punto:</b>	<b>Mientras repites:</b>
Arriba de las cejas:	"Toda esta resistencia"
Al lado de los ojos:	"No quiero ver lo que está sucediendo en este momento"
Debajo de los ojos:	"Prefiero omitir esta parte del proceso"
Debajo de la nariz:	"Quiero pasar a lo bueno"
Debajo de la boca:	"No quiero ver lo que está sucediendo"
Puntos de la clavícula:	"Quiero saltar a una nueva y mejor verdad"
Debajo de los brazos:	"No quiero mirar mi verdad del momento presente"
Parte superior de la cabeza:	"Es demasiado incómodo"
Arriba de las cejas:	"Mi verdad del momento presente se siente demasiado cruda"
Al lado de los Ojos:	"No quiero mirarla"
Debajo de los ojos:	"Quiero evitarla"
Debajo de la nariz:	"Quiero alejarla"
Debajo de la boca:	"Esta verdad del momento presente"
Puntos de la clavícula:	"Quiero resistirla"
Debajo de los brazos:	"Está bien"
Parte superior de la cabeza:	"Me permito sentir esa resistencia"
Arriba de las cejas:	"Quiero evitar mi verdad del momento presente"
Al lado de los Ojos:	"Me permito liberar esta resistencia"
Debajo de los ojos:	"Me relajo cuando pienso en enfrentar mi verdad"
Debajo de la nariz:	"Siento calma en mi cuerpo y mente"
Debajo de la boca:	"Es seguro mirar lo que está sucediendo ahora"
Puntos de la clavícula:	"Me relajo al respecto"
Debajo de los brazos:	"Confío que es seguro mirar mi verdad"
Parte superior de la cabeza:	"Me relajo cuando me concentro en mi verdad"

Respira hondo y date cuenta cuán intensa se siente ahora tu resistencia a mirar tu verdad. Dale a esa resistencia un número en una escala de 0 a 10. Sigue practicando tapping hasta obtener el alivio deseado.

Puedes repetir las frases anteriores, o usar frases que expresen cómo te vas sintiendo. Estas secuencias de comandos están pensadas como guías para comenzar: la clave es concentrarse en tus emociones, sentimientos e ideas específicas.

## PRACTICA TAPPING: "¡CUENTA TU VERDAD!"

Mientras repites en voz alta esa oración, observa lo que te ocurre. ¿Cómo se siente tu cuerpo? ¿Qué emociones experimentas?

Mide la intensidad de tu reacción general al repetir esa oración en una escala de 0 a 10, siendo 10 intensamente negativo.

Respira profundamente tres veces. Empieza dándote tres golpecitos en el Punto Karate. Repite conmigo tres veces:

**"Aunque esta parte de mi vida: <menciona "mis finanzas", "mi salud", o lo que aplique>, se siente tan desafiante en este momento, me amo y acepto lo que siento".**

Respira profundamente tres veces. Luego sigue la secuencia de los puntos de tapping diciendo cada una de las frases.

Practica <i>tapping</i> en el punto:	Mientras repites:
Arriba de las cejas:	"<Indica el área de tu vida, como "mis finanzas" o mis relaciones">"
Al lado de los ojos:	"Se siente tan desafiante"
Debajo de los ojos:	"Es abrumador pensar en..."
Debajo de la nariz:	"Todavía no estoy seguro de querer ver este desastre"
Debajo de la boca:	"Es demasiado"
Puntos de la clavícula:	"Es incómodo"
Debajo de los brazos:	"Está bien"
Parte superior de la cabeza:	"Me permito ver la verdad de <esta área de mi vida>, ahora"
Arriba de las cejas:	"Me permito ver lo que está sucediendo en esta parte de mi vida"
Al lado de los ojos:	"Reconozco y noto cómo se siente esa verdad"
Debajo de los ojos:	"Es seguro para mí tener estos sentimientos"
Debajo de la nariz:	"Es seguro para mí ver y sentir esta verdad"
Debajo de la boca:	"Tengo estos sentimientos ahora"
Puntos de la clavícula:	"Dejo que surjan cuando lo necesiten"
Debajo de los brazos:	"No tengo que alejarlos"
Parte superior de la cabeza:	"Veo la verdad de... <área de vida, como "mi cuerpo" o "mi trabajo">"
Arriba de las cejas:	"Noto lo que realmente está sucediendo en esta parte de mi vida"
Al lado de los ojos:	"Y percibir los sentimientos que surgen"
Debajo de los ojos:	"Y luego los dejo atrás"
Debajo de la nariz:	"Liberó estas emociones"
Debajo de la boca:	"Y confiar en eso al ver esta verdad"
Puntos de la clavícula:	"Creo nuevas verdades"
Debajo de los brazos:	"Me relajo con esta verdad, ahora"
Parte superior de la cabeza:	"Me siento seguro mirando esta verdad ahora."



Respira profundamente y observa cuán resistente te sientes ahora cuando piensas en la verdad de esta área de tu vida. Dale a tu resistencia un número en una escala de 0 a 10. Sigue practicando el tapping hasta obtener el alivio deseado.

## QUINTO DÍA.

### “Practica la paz, acoge la alegría”

El quinto día es para que te adentres más en la práctica de la paz al incorporar la **alegría**, un elemento nuevo y que va llenar tu experiencia diaria de energía.

### “Practica tapping positivo”

#### ¡Empecemos!

Respira tres veces profundamente.

Toca tres veces tu Punto Karate: Repite tres veces:

**“Aunque me olvidé de notar lo bueno de mi vida, ahora lo veo y siento alegría y gratitud”**

Respira profundamente tres veces, luego sigue la secuencia de los puntos de tapping y cuando oigas mi voz, repite conmigo cada una de las frases.

<b>Practica <i>tapping</i> en el punto:</b>	<b>Mientras repites:</b>
Arriba de las cejas:	“Yo logré < <i>menciona tu primer triunfo</i> >”
Al lado de los ojos:	“¡Me siento bien de notarlo!”
Debajo de los ojos:	“También logré: < <i>menciona tu segunda victoria</i> >”
Debajo de la nariz:	“¡Me siento bien de notar esto también!”
Debajo de la boca:	“Yo también logré < <i>menciona tu tercera victoria aquí</i> >”
Puntos de la clavícula:	“¡Me siento genial de notar todo esto!”
Debajo de los brazos:	“Sentirme bien con esto es seguro para mí”
Parte superior de la cabeza:	“Aunque me siento raro al celebrar estas pequeñas victorias”
Arriba de las cejas:	“La mayor parte del tiempo no les presto atención”
Al lado de los ojos:	“Ahora me doy cuenta de ellas”
Debajo de los ojos:	“Son producto de elecciones positivas”
Debajo de la nariz:	“Empiezo a notar mis victorias diarias con más frecuencia”
Debajo de la boca:	“Y voy a celebrar cada una de ellas”
Puntos de la clavícula:	“Siento la alegría con más frecuencia”
Debajo de los brazos:	“Me detengo y siento gratitud por estas victorias cotidianas”

Parte superior de la cabeza:	"Aunque a veces parecen pequeñas y sin sentido"
Arriba de las cejas:	"Si me detengo, las noto"
Al lado de los ojos:	"Siento alegría por ellas"
Debajo de los ojos:	"Les doy el significado que se merecen"
Debajo de la nariz:	"Es seguro para mí, sentir esta alegría con más frecuencia"
Debajo de la boca:	"Es seguro para mí, notar estas pequeñas cosas"
Puntos de la clavícula:	"Es seguro para mí, valorar estas victorias cotidianas"
Debajo de los brazos:	"Es seguro permitirme sentir alegría, ahora"
Parte superior de la cabeza:	"Es bueno para mí, sentir alegría y gratitud, ahora"

Respira profundamente. Califica tu emoción positiva con un número en una escala de 0 a 10. Sigue practicando tapping hasta que obtengas el efecto deseado.

## SEXTO DÍA.

### ¿Qué dice tu cuerpo? ¡Escúchalo!

#### Practica para escuchar tu cuerpo

Exprésate a ti mismo esa creencia, ya sea en silencio o en voz alta. ¿En una escala de 0 a 10, qué tan cierta sientes esa creencia? Dale un número ahora.

Respira profundamente tres veces. Practica tapping tres veces en el Punto Karate. Repite conmigo tres veces:

**"Aunque tengo la creencia de que <declara tu creencia limitante>, me amo y acepto lo que siento".**

Respira profundamente tres veces. Luego sigue la secuencia de los puntos de tapping diciendo cada una de las frases.

<b>Practica <i>tapping</i> en el punto:</b>	<b>Mientras repites:</b>
Arriba de las cejas:	"Expresa <tu creencia limitante>"
Al lado de los ojos:	"Esta creencia limitante"
Debajo de los ojos:	"Se siente tan cierta "
Debajo de la nariz:	"Expresa de nuevo <tu creencia limitante>"
Debajo de la boca:	"Se siente como si fuera la verdad"
Puntos de la clavícula:	"Se siente como mi realidad"
Debajo de los brazos:	"Es lo que sucedió en mi cuerpo"
Parte superior de la cabeza:	"Expresa de nuevo <tu creencia limitante >"
Arriba de las cejas:	"Esta creencia"
Al lado de los ojos:	"Se siente tan cierta"
Debajo de los ojos:	"Y me hace sentir atrapado"
Debajo de la nariz:	"¡Esto no es una creencia, es la verdad!"

Debajo de la boca:	"No, no lo es."
Puntos de la clavícula:	"Sí, lo es!"
Debajo de los brazos:	"¿Qué pasaría si pudiera cambiar esta creencia?"
Parte superior de la cabeza:	"¿Qué pasaría si pudiera dejarla atrás?"
Arriba de las cejas:	"¿Qué pasa si no es completamente cierta?"
Al lado de los ojos:	"¿Y si sólo es parcialmente cierta?"
Debajo de los ojos:	"Y luego pueda liberarme de ella completamente"
Debajo de la nariz:	"Y comenzar a formar una nueva y poderosa creencia "
Debajo de la boca:	"Dejar ir esta vieja creencia"
Puntos de la clavícula:	"De cada célula de mi cuerpo"
Debajo de los brazos:	"Ahora mismo"
Parte superior de la cabeza:	"Quiero dejar ir esta vieja creencia, ahora"

Respira profundamente. Vuelve a comprobar qué tan verdadera se siente tu creencia ahora. Dale un número en la escala de 0 a 10. Sigue practicando tapping hasta que obtengas el resultado deseado.

### "Fíjate en lo bueno de tu cuerpo"

En una escala de 0 a 10, mide la intensidad de tu emoción positiva sobre esta parte del cuerpo o atributo físico. Ahora, vas a buscar que ese número positivo sea más alto.

Respira profundamente tres veces. Toca tres veces en tu Punto Karate. Repite tres veces:

**<Creencia corporal positiva>, realmente me encanta esto de mi cuerpo, lo aprecio y me siento agradecido por ello.**

**<Creencia corporal positiva>, realmente me encanta esto de mi cuerpo, lo aprecio y me siento agradecido por ello.**

Suponiendo que tu *creencia corporal positiva* sean tus ojos, por ejemplo, puedes decir: *mis ojos* realmente me encantan, los aprecio y me siento agradecido por ellos.

Respira profundamente tres veces. Luego sigue la secuencia de los puntos de tapping diciendo cada una de las frases.

<b>Practica <i>tapping</i> en el punto:</b>	<b>Mientras repites:</b>
Arriba de las cejas:	"Mi creencia corporal positiva es: <di tu creencia corporal positiva>"
Al lado de los ojos:	"Mi <creencia corporal positiva>"
Debajo de los ojos:	"Realmente me encanta"
Debajo de la nariz:	"Estoy realmente agradecido por ella"
Debajo de la boca:	"Me permito sentir este amor por mí mismo"
Puntos de la clavícula:	"Me permito sentir esta gratitud"
Debajo de los brazos:	"¡Me encanta!"

Parte superior de la cabeza:	"Me siento muy agradecido por mi <creencia corporal positiva>"
Arriba de las cejas:	"¡Es un punto brillante!"
Al lado de los ojos:	"Algo que me encanta de mi cuerpo"
Debajo de los ojos:	"Mi <creencia corporal positiva es _____>"
Debajo de la nariz:	"Realmente me encanta"
Debajo de la boca:	"Es seguro para mí que me guste mi <creencia corporal positiva>"
Puntos de la clavícula:	"Es seguro sentirme realmente bien con mi <creencia corporal positiva>"
Debajo de los brazos:	"¡Me encanta esto de mí mismo!"
Parte superior de la cabeza:	"Me siento agradecido por mi <creencia corporal positiva>"
Arriba de las cejas:	"Todo este amor"
Al lado de los ojos:	"Toda esta gratitud"
Debajo de los ojos:	"Mi <creencia corporal positiva>"
Debajo de la nariz:	"Realmente me encanta"
Debajo de la boca:	"La aprecio profundamente"
Puntos de la clavícula:	"Me siento realmente bien con mi <creencia corporal positiva>"
Debajo de los brazos:	"Me permito sentir este sentimiento"
Parte superior de la cabeza:	"Y dejar que crezca y se desarrolle"

Respira profundamente. Vuelve a comprobar tu emoción positiva y dale una cantidad de intensidad en una escala de 0 a 10. Sigue practicando tapping hasta que te sientas tan positivo como desees.

## SÉPTIMO DÍA:

**“La rutina y la repetición te permiten conservar tu transformación”**

### SEGUNDA SEMANA. OCTAVO DÍA:

**“Siembra una nueva visión”**

#### Practica tapping sobre tus emociones

Una vez que tengas clara tu emoción, mide tu sensación en una escala de 0 a 10. Respira profundamente tres veces. Empieza tocando tres veces el Punto Karate. Repite tres veces:

**“Aunque siento mucho <expresa tu emoción> sobre mi desarrollo, elijo la paz ahora”.**

Respira profundamente tres veces. Luego sigue la secuencia de los puntos de tapping diciendo cada una de las frases.

<b>Practica <i>tapping</i> en el punto:</b>	<b>Mientras repites:</b>
Arriba de las cejas:	“Tanta... < expresa tu emoción >”
Al lado de los ojos:	“No es otro viaje hacia adentro”
Debajo de los ojos:	“No más trabajo que hacer”
Debajo de la nariz:	”Estoy cansado de tratar de mejorarme”
Debajo de la boca:	“Aburrido de tratar de mejorar mi vida”
Puntos de la clavícula:	“Toda esta.... < expresa tu emoción >”
Debajo de los brazos:	“No estoy seguro de tener la energía para este viaje”
Parte superior de la cabeza:	“No estoy seguro de poder ser la mejor versión de mí mismo”
Arriba de las cejas:	“Ni siquiera estoy seguro de cuál es la mejor versión de mí mismo”
Al lado de los ojos:	“No estoy seguro de lo que significa la mejor versión de mí mismo”
Debajo de los ojos:	“Quiero sentirme diferente”
Debajo de la nariz:	“Quiero sentir que mi vida es diferente”
Debajo de la boca:	“No sé si sucederá alguna vez, aunque ...”
Puntos de la clavícula:	“Me permito sentir esta <expresa tu emoción>, ahora “
Debajo de los brazos:	“La siento completamente”
Parte superior de la cabeza:	“Y la dejo atrás”
Arriba de las cejas:	“Dejando atrás esta <expresa tu emoción>, ahora”
Al lado de los ojos:	“Liberándola de mi cuerpo, ahora”
Debajo de los ojos:	“Liberándola de mi mente, ahora”

Debajo de la nariz:	"Ahora siento en paz en mi cuerpo"
Debajo de la boca:	"No necesito tener todas las respuestas"
Puntos de la clavícula:	"Me siento bien en este momento"
Debajo de los brazos:	"Dondequiera que esté en este viaje, confío en que estoy a salvo"
Parte superior de la cabeza:	"Ahora me siento en paz"

Respira profundamente y vuelve a comprobar cuán intensamente sientes ahora tu emoción principal. Califícala en una escala de 0 a 10. Sigue practicando el tapping hasta obtener el alivio que deseas.

### Alíneate con tu visión

Ahora que has eliminado parte de la resistencia en torno a este viaje y a la creación de una visión de tu mejor versión de ti mismo, ¡vuelve a tu visión! ¿Recuerdas las declaraciones que completaste? Inténtalo de nuevo, ahora.

- Tengo intenciones de sentir acerca de mi cuerpo...
- Tengo intenciones de sentir acerca de mis relaciones...
- Tengo intenciones de sentir acerca de mi familia
- Tengo intenciones de sentir acerca de mis amigos...
- Tengo intenciones de sentir acerca de mis finanzas...
- Tengo intenciones de sentir acerca de mi trabajo...
- Tengo intenciones de sentir acerca de mi vida...

Observa cualquier resistencia que te surja. Cuando imaginas sentir de esa manera, ¿experimentas tensión o presión en tu cuerpo? ¿Qué emociones surgen? Observa cómo esta intención resuena en ti, física y emocionalmente.

Cuando imaginas resultados positivos futuros, es normal si experimentas cierta oposición, emociones como miedo o ansiedad. Es importante tomar nota de estas resistencias y luego practicar tapping para liberarlas. Poco a poco estarás alineado con tu visión.

### Siéntete bien con tus intenciones

Concéntrate en la resistencia que experimentas en torno a tu intención. Si es una experiencia física como la tensión, o miedo a fallar, concéntrate en eso. Mide tu resistencia en una escala de 0 a 10. Haz tres respiraciones profundas.

Toca tres veces tu Punto Karate. Repite tres veces:

**"Aunque experimente esta resistencia en torno a mi visión, acepto la resistencia y elijo sentir paz ahora"**

Respira profundamente tres veces. Luego sigue la secuencia de los puntos de tapping diciendo cada una de las frases.

<b>Practica <i>tapping</i> en el punto:</b>	<b>Mientras repites:</b>
Arriba de las cejas:	"Esto <describe tu resistencia>"
Al lado de los ojos:	"Lo siento"
Debajo de los ojos:	"Cuando pienso en mi intención siento: <describe tu resistencia>"
Debajo de la nariz:	"Toda esta resistencia"
Debajo de la boca:	"Siento: <describe tu resistencia>"
Puntos de la clavícula:	"Está en mi mente"
Debajo de los brazos:	"Y la siento en mi cuerpo"
Parte superior de la cabeza:	"<Describe tu resistencia>"
Arriba de las cejas:	"Siento <describe tu resistencia> al pensar en mi intención"
Al lado de los ojos:	"No estoy seguro si puedo hacer esto"
Debajo de los ojos:	"No estoy seguro si realmente me sentiré como quiero sentirme"
Debajo de la nariz:	"Ya no quiero sentir <describe tu resistencia>"
Debajo de la boca:	"Pero no estoy seguro de que sucederá"
Puntos de la clavícula:	"Está bien que me sienta inseguro"
Debajo de los brazos:	"Todavía quiero sentir mi intención"
Parte superior de la cabeza:	"Voy a dejar atrás esto <describe tu resistencia>"
Arriba de las cejas:	"Ahora me desprendo de: <describe tu resistencia>"
Al lado de los ojos:	"Me siento tranquilo cuando pienso en mi intención"
Debajo de los ojos:	"Elijo la paz cuando pienso en sentirme así"
Debajo de la nariz:	"Es seguro confiar en esta intención"
Debajo de la boca:	"Es seguro sentirme seguro cuando pienso en mi intención"
Puntos de la clavícula:	"Elijo la paz cuando pienso en mi intención"
Debajo de los brazos:	"Ahora siento paz en mi cuerpo"
Parte superior de la cabeza:	"Ahora siento paz en mi mente"

Haz una respiración profunda. Vuelve a comprobar la intensidad de tu resistencia y dale un número en una escala de 0 a 10. Sigue practicando tapping hasta que sientas la paz que deseas.

¡No te preocupes! Si necesitas practicar Tapping para vencer tu resistencia varias veces durante este proceso, es completamente normal.

## NOVENO DIA.

### “Identifica tus fugas de energía”

#### “Elige la aceptación y el amor hacia ti mismo”

Para comenzar, respira profundamente tres veces. Toca el Punto Karate. Repite tres veces:

**“Aunque tengo estos viejos patrones de fuga de energía, me amo y me acepto como soy”.**

Respira profundamente tres veces. Luego sigue la secuencia de los puntos de tapping diciendo cada una de las frases.

<b>Practica <i>tapping</i> en el punto:</b>	<b>Mientras repites:</b>
Arriba de las cejas:	“Estos patrones”
Al lado de los ojos:	“Están arraigados en mí”
Debajo de los ojos:	“Ya debería haberlos superado”
Debajo de la nariz:	“Ya no debería estar cayendo en ellos”
Debajo de la boca:	“Pero sí caigo”
Puntos de la clavícula:	“Sigo cayendo con estos patrones que producen fugas de energía”
Debajo de los brazos:	¡No me gusta que suceda”
Parte superior de la cabeza:	“Pero sucede”
Arriba de las cejas:	“Y eso está bien”
Al lado de los ojos:	“Me acepto con estos patrones”
Debajo de los ojos:	“Me amo con estos patrones”
Debajo de la nariz:	“Es seguro notar las emociones encerradas en estos patrones”
Debajo de la boca:	“Comienzo a escuchar las creencias limitantes que alimentan estos patrones”
Puntos de la clavícula:	“Me amo a mí mismo durante todo el proceso”
Debajo de los brazos:	“No me vergüenza tener estos patrones”
Parte superior de la cabeza:	“Son parte de mi experiencia humana”
Arriba de las cejas:	“Los miro con una nueva conciencia”
Al lado de los ojos:	“Sin culpa, ni vergüenza, ni autocrítica”
Debajo de los ojos:	“Veo estos patrones con nuevos ojos”
Debajo de la nariz:	“Y me amo a mí mismo durante todo el proceso”
Debajo de la boca:	“Me acepto a lo largo de toda mi experiencia”
Puntos de la clavícula:	“Es seguro amarme y aceptarme a mí mismo, ahora”
Debajo de los brazos:	“Me permito relajarme”
Parte superior de la cabeza:	“Elijo sentir paz, ahora”

Respira profundamente y sigue practicando tapping hasta obtener el alivio deseado. Usa tus propias palabras o repite las mismas rondas.



## DÉCIMO DÍA.

### "Libérate del pasado"

#### "¡Vence tu resistencia a recordar el pasado!"

A pesar de que sientas alguna forma de resistencia al mirar tu historia, mide tu resistencia con un número de intensidad entre de 0 a 10.

Respira profundamente tres veces. Toca el Punto Karate. Repite tres veces:

**"Aunque no quiero mirar el pasado, estoy harto de eso, elijo sentirme seguro ahora"**

Respira profundamente tres veces. Luego sigue la secuencia de los puntos de tapping diciendo cada una de las frases.

<b>Practica <i>tapping</i> en el punto:</b>	<b>Mientras repites:</b>
Arriba de las cejas:	"Todo esto del pasado"
Al lado de los ojos:	"¿Por qué no desaparece?"
Debajo de los ojos:	"Estoy harto de vivir en el pasado"
Debajo de la nariz:	"Pero todavía está conmigo"
Debajo de la boca:	"Lo siento en mi mente y cuerpo"
Puntos de la clavícula:	"Todas estas emociones del pasado"
Debajo de los brazos:	"Hay eventos pasados de los que parece que no puedo deshacerme"
Parte superior de la cabeza:	"Han dejado una marca en mi cerebro"
Arriba de las cejas:	"Parece que no puedo olvidar mi pasado"
Al lado de los ojos:	"Todavía está conmigo"
Debajo de los ojos:	"Quiero ir más allá"
Debajo de la nariz:	"Quiero estar libre de mi pasado".
Debajo de la boca:	"Pero no sé si alguna vez estaré libre de mi pasado"
Puntos de la clavícula:	"Es muy frustrante"
Debajo de los brazos:	"Está bien sentirse así"
Parte superior de la cabeza:	"Elijo la paz incluso cuando me resisto a mirar mi pasado"
Arriba de las cejas:	"Todo esto del pasado"
Al lado de los ojos:	"Lleva tanto tiempo conmigo"
Debajo de los ojos:	"Siento esta resistencia a mirar mi pasado"
Debajo de la nariz:	"Pero elijo dejar atrás esta resistencia"
Debajo de la boca:	"Liberó mi resistencia a mirar mi pasado"
Puntos de la clavícula:	"Siento paz cuando pienso en mirar mi pasado"
Debajo de los brazos:	"Me siento tranquilo y calmado en mi cuerpo, ahora"
Parte superior de la cabeza:	"Al mirar mi pasado, quiero elegir sentir paz"

Respira profundamente. Califica la intensidad de tu resistencia para mirar el pasado. Sigue practicando tapping hasta que experimentes un mayor nivel de paz.

## DÉCIMO PRIMER DÍA.

### “Cómo sentirte seguro, y no paralizarte”

#### “Ya no estás paralizado”

Identifica una instancia, relación o área en tu vida donde tiendes a paralizarte. Concéntrate en esa persona, circunstancia o evento que te hace paralizarte. Imagina estar en ese momento, observa las sensaciones que experimentas, y las emociones que surgen.

Mide tu sensación en una escala de 0 a 10. Respira profundamente tres veces. Toca tres veces el Punto Karate. Repite tres veces:

**“Aunque me siento paralizado y me resulta muy difícil superarlo, me amo y acepto lo que siento”.**

Respira profundamente tres veces. Luego sigue la secuencia de los puntos de tapping diciendo cada una de las frases.

<b>Practica <i>tapping</i> en el punto:</b>	<b>Mientras repites:</b>
Arriba de las cejas:	“Esta respuesta me paraliza”
Al lado de los ojos:	“Me quedo paralizado”
Debajo de los ojos:	“No actúo ni reacciono de la forma en que pretendo”
Debajo de la nariz:	“Me parализo”
Debajo de la boca:	“Esta reacción me paraliza”
Puntos de la clavícula:	“Está en mi cerebro”
Debajo de los brazos:	“Está en mi cuerpo”
Parte superior de la cabeza:	“¿Cuándo comenzó?”
Arriba de las cejas:	“Esta reacción de parálisis”
Al lado de los ojos:	“¿Por qué sucede?”
Debajo de los ojos:	“¿Cuándo comenzó?”
Debajo de la nariz:	“¿Por qué me paraliza así?”
Debajo de la boca:	“Esta reacción de parálisis”
Puntos de la clavícula:	“Es seguro para mí mirar esto”
Debajo de los brazos:	“Es seguro para mí ver cuándo y dónde comenzó”
Parte superior de la cabeza:	“Estoy seguro mirando mi reacción de parálisis”
Arriba de las cejas:	“Me relajo cuando lo pienso”
Al lado de los ojos:	“Ya no me juzgo por tener esta reacción”
Debajo de los ojos:	“Es seguro para mí mirar esto”
Debajo de la nariz:	“Me siento seguro”

Debajo de la boca:	"Aunque me paralice, me siento seguro"
Puntos de la clavícula:	"Siento tranquilidad"
Debajo de los brazos:	"Me siento seguro cuando pienso en esta reacción"
Parte superior de la cabeza:	"Me siento relajado y seguro, ahora"

Respira profundamente. Ahora califica la intensidad emocional, o la falta de ella. Mide tu sensación en una escala de 0 a 10.

Sigue practicando tapping hasta que sientas el nivel deseado de seguridad al observar tu reacción.

## DÉCIMO SEGUNDO DÍA.

### "Libera tu enojo"

#### "Permite que tu ira sea ira"

Piensa en cómo tiendes a reaccionar ante tu ira. ¿La expresas libremente y con frecuencia, pero descubres que todavía estás enojado después? Dale a esa sensación de lucha un número de intensidad entre 0 a 10.

Si, por otro lado, tiendes a reprimir tu ira para evitar problemas, observa cuán inseguro te sientes. Mide tu sensación con un número entre 0 a 10

Ahora, respira profundamente tres veces. Toca tres veces el Punto Karate. Repite tres veces:

**"Aunque la ira no se siente segura, es demasiado abrumadora y destructiva, acepto cómo me siento y elijo sentirla ahora."**

Respira profundamente tres veces. Luego sigue la secuencia de los puntos de tapping diciendo cada una de las frases.

<b>Practica <i>tapping</i> en el punto:</b>	<b>Mientras repites:</b>
Arriba de las cejas:	"Esta ira"
Al lado de los ojos:	"No es segura"
Debajo de los ojos:	"Es muy destructiva"
Debajo de la nariz:	"Esta ira"
Debajo de la boca:	"No siento que sea segura"
Puntos de la clavícula:	"Es demasiado destructiva"
Debajo de los brazos:	"Esta ira"
Parte superior de la cabeza:	"No puedo dejarla salir"
Arriba de las cejas:	"Cuando lo hago, me causa problemas"
Al lado de los ojos:	"Incluso después de un estallido, me cuesta dejarla atrás"

Debajo de los ojos:	"Esta ira"
Debajo de la nariz:	"No puedo permitirme sentirla"
Debajo de la boca:	"No me cuesta dejarla atrás"
Puntos de la clavícula:	"Pero voy a evitarlo"
Debajo de los brazos:	"Está en mí"
Parte superior de la cabeza:	"Está bien sentirla"
Arriba de las cejas:	"Está bien dejar salir esta ira"
Al lado de los ojos:	"Acepto esta ira como una parte natural de mí."
Debajo de los ojos:	"Suelto mi vergüenza al sentir enojo."
Debajo de la nariz:	"Me permito sentir el enojo."
Debajo de la boca:	"Es una emoción que me protege"
Puntos de la clavícula:	"Es seguro para mí sentir esta ira ahora"
Debajo de los brazos:	"Ya no tengo que aferrarme a mi ira"
Parte superior de la cabeza:	"Es seguro sentir esta ira"

Respira profundamente. En una escala de 0 a 10, califica la intensidad de tu experiencia. Sigue practicando tapping hasta que sientas el nivel deseado de seguridad al sentir tu enojo.

### **"Alivio y paz"**

Comienza con tres respiraciones profundas y luego procede a practicar Tapping en el Punto Karate, repitiendo tres veces:

**"Aunque tengo toda esta ira dentro de mí, que es grande y explosiva y no siento que sea segura, acepto cómo me siento y elijo dejarla salir ahora."**

No hay problema demasiado grande o pequeño. Puedes repetir cosas que te enojen especialmente, o completar cada espacio en blanco con un evento o persona diferente.

Ahora imagina tu ira como algo físico. Reúne tu ira y colócala dentro de una caja. En una escala de 0 a 10, ¿Qué tan grande e intensa, caliente o fría se siente tu caja de ira? Dale un número.

Escucha las indicaciones de los puntos dónde vas a practicar el "Tapping", siente toda la fuerza y la presión de "tu caja de ira". Luego sigue la secuencia de los puntos de tapping diciendo cada una de las frases

<b>Practica <i>tapping</i> en el punto:</b>	<b>Mientras repites:</b>
Arriba de las cejas:	"Esta caja de ira"
Al lado de los ojos:	"Tanta presión dentro"
Debajo de los ojos:	"Tanto calor"
Debajo de la nariz:	"Esta ira"
Debajo de la boca:	"Es candente"
Puntos de la clavícula:	"Arde"
Debajo de los brazos:	"Esta ira"
Parte superior de la cabeza:	"Quiere estallar"

Sigue practicando tapping hasta que "tu caja de ira" se sienta menos pesada y sin presión. Luego, cuando estés listo, mientras practicas Tapping, visualiza que abres la caja y liberas cualquier enojo que haya quedado en tu interior. Respira profundamente tres veces. Luego sigue la secuencia de los puntos de tapping diciendo cada una de las frases.

<b>Practica <i>tapping</i> en el punto:</b>	<b>Mientras repites:</b>
Arriba de las cejas:	"Esta caja de ira"
Al lado de los ojos:	"La abro ahora"
Debajo de los ojos:	"Estoy liberando la ira"
Debajo de la nariz:	"La dejo salir"
Debajo de la boca:	"Estoy más calmando"
Puntos de la clavícula:	"Dejo que esta ira se vaya, ahora"
Debajo de los brazos:	"La libero, ahora"
Parte superior de la cabeza:	"Me siento tranquilo y en paz, ahora"

Continúa practicando tapping hasta que sientas el nivel deseado de paz. Si tu enojo no se disipa, toca los puntos mientras te haces preguntas como las siguientes:

- ¿Por qué sigo enojado?
- ¿Cuál es la emoción que está debajo de mi ira?
- ¿En qué parte de mi cuerpo siento esa emoción en mi cuerpo?

Cuando hayas liberado tu ira y otras emociones relacionadas, termina con algunas rondas positivas de tapping.

Respira profundamente tres veces. Luego sigue la secuencia de los puntos de tapping diciendo cada una de las frases.

<b>Practica <i>tapping</i> en el punto:</b>	<b>Mientras repites:</b>
Arriba de las cejas:	"Esta ira"
Al lado de los ojos:	"Toda esta ira"
Debajo de los ojos:	"La sentí como una tormenta dentro de mí"
Debajo de la nariz:	"Estaba formando mucha presión"
Debajo de la boca:	"Esta ira"
Puntos de la clavícula:	"Es seguro dejarla ir"
Debajo de los brazos:	"Es seguro sentirse tranquilo ahora"
Parte superior de la cabeza:	"Ya no necesito esta ira"
Arriba de las cejas:	"La libero, ahora"
Al lado de los ojos:	"La dejo salir"
Debajo de los ojos:	"Libero mi cuerpo de esta ira"
Debajo de la nariz:	"Y libero mi mente"
Debajo de la boca:	"Es seguro para mí dejar ir este enojo"
Puntos de la clavícula:	"Estoy a salvo sin este enojo"
Debajo de los brazos:	"Estaba aquí para protegerme"
Parte superior de la cabeza:	"Y estoy agradecido por eso"
Arriba de las cejas:	"Esta ira"
Al lado de los ojos:	"Me mantenía a salvo"
Debajo de los ojos:	"Pero ya no la necesito"
Debajo de la nariz:	"Ahora libero cada célula de mi cuerpo de esta ira"
Debajo de la boca:	"Sin esta ira estoy a salvo"
Puntos de la clavícula:	"Elijo sentirme tranquilo y relajado, ahora"
Debajo de los brazos:	"Elijo tener paz en mi cuerpo"
Parte superior de la cabeza:	"Me siento en paz, ahora"

Observa cómo te sientes ahora. Cuando necesites liberar tu ira, repite este ejercicio tantas veces y tan a menudo como sea necesario.

## DÉCIMO TERCER DÍA.

### “Me niego a perdonar”

#### “¿A quién necesitas perdonar?”

Confía en esa reacción viseral e identifica en qué parte del cuerpo la sientes. Mide tu sensación en una escala de 0 a 10.

En esta secuencia, usa lenguaje general. Cámbialo según sea necesario, usa tu propio idioma o haz tapping, sin el guión. Empieza por el Punto Karate y pregúntate: ¿a quién necesito perdonar?

Respira profundamente tres veces. Luego sigue la secuencia de los puntos de tapping diciendo cada una de las frases.

<b>Practica <i>tapping</i> en el punto:</b>	<b>Mientras repites:</b>
Arriba de las cejas:	"<Esta emoción >"
Al lado de los ojos:	"Este recuerdo"
Debajo de los ojos:	"Cuando recuerdo"
Debajo de la nariz:	"Lo siento en mi cuerpo"
Debajo de la boca:	"Y es muy difícil dejarlo ir"
Puntos de la clavícula:	"Me he estado aferrando a esto por mucho tiempo"
Debajo de los brazos:	"Y no quiero dejarlo ir"
Parte superior de la cabeza:	"<Esta emoción >"
Arriba de las cejas:	"La siento en mi cuerpo"
Al lado de los ojos:	"Este recuerdo"
Debajo de los ojos:	"Cuando lo veo"
Debajo de la nariz:	"Lo siento en mi cuerpo"
Debajo de la boca:	"Y me cuesta dejarlo ir"
Puntos de la clavícula:	"Me cuesta mucho dejarlo ir"
Debajo de los brazos:	"Y no quiero dejarlo ir"
Parte superior de la cabeza:	"<Esta emoción >"
Arriba de las cejas:	"Me he estado aferrando a ella durante mucho tiempo"
Al lado de los ojos:	"Es agotador"
Debajo de los ojos:	"Tal vez es hora de dejar atrás esto"
Debajo de la nariz:	"Comienzo a dejarlo atrás"
Debajo de la boca:	"Ya no necesito < esta emoción >"
Puntos de la clavícula:	"Me duele"
Debajo de los brazos:	"Me mantiene atrapado en el pasado"
Parte superior de la cabeza:	"Quiero dejar que <esta emoción> se vaya, ahora"

Aprovecha tu experiencia. Cuando estés listo, verifica la intensidad emocional que experimentas cuando imaginas a esa persona frente a ti. Califícala en una escala de 0 a 10.

## DÉCIMO CUARTO DÍA.

### **"No necesitas componerte"**

Cuándo te concentras en lo que has logrado en este viaje ¿cuánto pánico, estrés, preocupación, ansiedad, culpa, desánimo, y frustración sientes? Mide tu sensación en una escala de 0 a 10. Respira profundamente tres veces. Practica tapping tres veces en el Punto Karate. Repite tres veces:

**"Aunque siento pánico acerca de dónde estoy en mi vida y en este viaje, elijo amarme a mí mismo y aceptar lo que siento".**

Respira profundamente tres veces. Luego sigue la secuencia de los puntos de tapping diciendo cada una de las frases.

<b>Practica <i>tapping</i> en el punto:</b>	<b>Mientras repites:</b>
Arriba de las cejas:	"Siento este pánico"
Al lado de los ojos:	"Siento que no me estoy moviendo lo suficientemente rápido"
Debajo de los ojos:	"Que todavía no progreso lo suficiente."
Debajo de la nariz:	"Todavía no me siento como la mejor versión de mí mismo"
Debajo de la boca:	"Y eso me hace sentir pánico"
Puntos de la clavícula:	"Siento este pánico en mi cuerpo"
Debajo de los brazos:	"Quiero transformarme más rápidamente"
Parte superior de la cabeza:	"Quiero ser la mejor versión de mí mismo, ahora"
Arriba de las cejas:	"Este pánico"
Al lado de los Ojos:	"Lo siento"
Debajo de los ojos:	"Está en mi cuerpo"
Debajo de la nariz:	"Quiero grandes resultados, ahora"
Debajo de la boca:	"Necesito grandes resultados, ahora"
Los puntos de la clavícula:	"Este pánico"
Debajo de los brazos:	"Me está frenando"
Parte superior de la cabeza:	"Y me asusta"
Arriba de las cejas:	"Me ha mantenido atorado, durante tanto tiempo"
Lado de los Ojos:	"Si pudiera hacer que este pánico desapaciera, ahora"
Debajo de los ojos:	"¿Qué pasa si elijo la paz?"
Debajo de la nariz:	"Confío en que estoy donde necesito estar"
Debajo de la boca:	"Estoy manifestando la mejor versión de mí mismo"
Los puntos de la clavícula	"Me siento en paz conmigo mismo"
Debajo de los brazos:	"Veo los problemas en mi vida"
Parte superior de la cabeza:	"Y sentirme en paz"
Arriba de las cejas:	"Estoy haciendo el trabajo"
Lado de los Ojos:	"Un paso a la vez"



Debajo de los ojos:	"Así que es seguro para mí relajarme"
Debajo de la nariz:	"Y perdonarme por no ser perfecto"
Debajo de la boca:	"Confío en mí mismo"
Los puntos de la clavícula:	"Y saber que todo está sucediendo a tiempo"
Debajo de los brazos:	"Me siento seguro y tranquilo"
Parte superior de la cabeza:	"¡Ahora!"

Respira profundamente. Vuelve a comprobar tu sensación de "pánico" acerca de dónde te encuentras en tu viaje y en tu vida. Dale a ese "pánico" una intensidad en una escala de 0 a 10. Sigue practicando tapping hasta que experimentes el nivel deseado de paz.

## SEMANA TRES. DÉCIMO QUINTO DÍA:

**"Elige la felicidad"**

### DÉCIMO SEXTO DÍA.

**"La auto-aceptación"**

**"Escoge algo bueno de ti mismo"**

Elige un atributo positivo o habilidad que estés dispuesto a aceptar sobre ti. Cuando te enfocas en esa única cosa, ¿cuál es tu reacción? ¿Sutilmente ignorarlo por ser insignificante? Mide tu sensación una escala de 0 a 10. Esto que puedes aceptar sobre ti mismo ¿es insignificante? Dale un número ahora.

Respira profundamente tres veces y empieza a practicar tapping en el Punto Karate. Repite tres veces:

**"Aunque parece insignificante esto que reconozco sobre mí mismo, elijo sentirme bien por ello ahora."**

Respira profundamente tres veces. Luego sigue la secuencia de los puntos de tapping diciendo cada una de las frases.

<b>Practica <i>tapping</i> en el punto:</b>	<b>Mientras repites:</b>
Arriba de las cejas:	"Esto... .."
Al lado de los ojos:	"Parece insignificante en comparación con todo lo demás."
Debajo de los ojos:	"Hay muchas cosas más importantes que no acepto"
Debajo de la nariz:	"Hay tantas cosas sobre mí que no me gustan"
Debajo de la boca:	"Esto... .."
Puntos de la clavícula:	"Es difícil hacer que se sienta importante"
Debajo de los brazos:	"Es sólo..."
Parte superior de la cabeza:	"Hay problemas más importantes que necesito solucionar"

Arriba de las cejas:	"Esto..."
Al lado de los ojos:	"No parece tan significativo"
Debajo de los ojos:	"En realidad no tiene mucho sentido"
Debajo de la nariz:	"Hay problemas grandes e importantes que necesito abordar"
Debajo de la boca:	"Esto... "
Puntos de la clavícula:	"Tal vez pueda hacerme sentir bien por eso..."
Debajo de los brazos:	"Tal vez pueda hacer que importe más de lo que normalmente pienso"
Parte superior de la cabeza:	"Esto..."
Arriba de las cejas:	"Dejo que sea importante, ahora"
Al lado de los ojos:	"Me permito sentir realmente bien por eso..."
Debajo de los ojos:	"Esto..."
Debajo de la nariz:	"Voy a hacer que importe"
Debajo de la boca:	"Ahora me siento bien por eso"
Puntos de la clavícula:	"Dejo de quitar su importancia"
Debajo de los brazos:	"Y sentirme realmente bien con esto."
Parte superior de la cabeza:	"Quiero sentirme bien por esto, ahora."

Respira profundamente otra vez y califica en una escala de 0 a 10 cuán insignificante se siente ahora tu atributo o habilidad positiva. Sigue practicando tapping hasta que sientas el nivel deseado de auto-aceptación y paz a tu alrededor.

## DÉCIMO SÉPTIMO DÍA.

**"¡No soy un chocolate!"**

**"Aprende a decir NO"**

Mide tu sensación en una escala de 0 a 10, ¿qué tan abrumado te sientes al decir que "sí" cuando quieres decir que "no"? ¿Qué otros sentimientos te surgen? Anótalos y califica la intensidad.

Respira profundamente tres veces. Toca tres veces el Punto Karate. A medida que practicas tapping, más allá de decir las palabras, asegúrate de visualizar el evento, y sentir tus emociones. Hazlo tan real como puedas. Repite tres veces:

**"Aunque tuve que decir que sí, cuando quería decir que no, me amo y acepto lo que siento."**

Respira profundamente tres veces. Luego sigue la secuencia de los puntos de tapping diciendo cada una de las frases.

<b>Practica tapping en el punto:</b>	<b>Mientras repites:</b>
Arriba de las cejas:	"Tenía que decir que sí "
Al lado de los ojos:	"No podía decir que no"
Debajo de los ojos:	"Quería decir que no"
Debajo de la nariz:	"Necesitaba decir que no"
Debajo de la boca:	"Pero tenía que decir que sí"
Puntos de la clavícula:	"Estaba atrapado"
Debajo de los brazos:	"No podría decir que no"
Parte superior de la cabeza:	"Tuve que decir que sí"
Arriba de las cejas:	"Pensando en esto, me siento abrumado"
Al lado de los ojos:	"Tuve que decir que sí, aunque necesitaba decir que no"
Debajo de los ojos:	"Estaba abrumado."
Debajo de la nariz:	"Estaba tan abrumado"
Debajo de la boca:	"Tan abrumado por tener que decir que sí"
Puntos de la clavícula:	"A veces quiero decir que no"
Debajo de los brazos:	"Pero tengo que decir que sí"
Parte superior de la cabeza:	"Todo esto me abrumba"
Arriba de las cejas:	"Todo esto me abrumba por tener que decir que sí"
Al lado de los ojos:	"Ahora, lo siento"
Debajo de los ojos:	"Y lo dejo atrás, ahora"
Debajo de la nariz:	"Aprendo a establecer nuevos límites"
Debajo de la boca:	"Es un proceso"
Puntos de la clavícula:	"Me libero de esta sensación abrumadora"
Debajo de los brazos:	"Siento paz"
Parte superior de la cabeza:	"Y confiar en que voy a cambiar esto"

Respira profundamente. En una escala de 0 a 10, ¿qué tan abrumado te sientes al tomar esta decisión ahora? Dale un número.

Sigue practicando tapping, ya sea usando el guión anterior varias veces, o simplemente cerrando los ojos y tocando los puntos mientras piensas en el evento. Sigue practicando tapping hasta que sientas el alivio deseado.

Antes de practicar Tapping para que te sientas más cómodo diciendo que "no", permíteme recordarte algo que sabes, pero que, a veces, dejas de lado:

**La felicidad de otras personas no depende de ti. No es tu trabajo.**

**"Visualízate diciendo: NO"**

Observa también la sensación que tu cuerpo experimenta al decir "sí", cuando quieres decir **no**: dolor, rigidez, tensión, calor o frío. Todas éstas son formas en que tu mente y cuerpo se resisten a decir "sí".

Mide tu sensación en una escala de 0 a 10, ¿cuántas molestias emocionales, mentales y físicas experimentas al tomar esa decisión? Respira profundamente tres veces.

Practica Tapping tres veces en el Punto Karate. Repite tres veces:

**“Aunque tengo mucha resistencia al decir que sí, me amo y acepto lo que siento”.**

Respira profundamente tres veces. Luego sigue la secuencia de los puntos de tapping diciendo cada una de las frases.

<b>Practica <i>tapping</i> en el punto:</b>	<b>Mientras repites:</b>
Arriba de las cejas:	“Tengo que decir que sí”
Al lado de los ojos:	“Pero, quiero decir que no”
Debajo de los ojos:	“Tengo resistencia a decir sí”
Debajo de la nariz:	“Siento esta obligación de decir sí “
Debajo de la boca:	“Siento que es imposible decir no”
Puntos de la clavícula:	“Siento que es peligroso decir no”
Debajo de los brazos:	“Tengo que decir que sí”
Parte superior de la cabeza:	“No puedo decir que no”
Arriba de las cejas:	“Aunque quiero decir que no”
Al lado de los ojos:	“Necesito decir que no”
Debajo de los ojos:	“Pero tengo que decir que sí”
Debajo de la nariz:	“Decir no es demasiado difícil”
Debajo de la boca:	“Me cuesta trabajo decir que no”
Puntos de la clavícula:	“Tengo que decir que sí”
Debajo de los brazos:	“Casi siempre digo que sí”
Parte superior de la cabeza:	“Casi todos esperan que diga sí”
Arriba de las cejas:	“Pero yo siento tensión porque quiero decir no”
Al lado de los ojos:	“Ahora veo que ya es hora de decir no, más a menudo”
Debajo de los ojos:	“Aunque siento miedo”
Debajo de la nariz:	“Voy a aprender a decir no, más a menudo”
Debajo de la boca:	“Acepto que tengo miedo de decir que no”
Puntos de la clavícula:	“Pero estoy enojado por decir que sí tan a menudo”
Debajo de los brazos:	“Me permito sentir toda esta tensión”
Parte superior de la cabeza:	“No pasa nada, es seguro que la sienta”

Continúa visualizando ese momento con la persona, o en la circunstancia en que quieres decir “no”, pero te sientes obligado a decir “sí”.

Cuando te sientas listo, visualízate diciendo que “no”.

Existe la posibilidad de que en lugar de decir “no”, puedes decir algo como lo siguiente:

- “Aunque me gustaría decirte que sí, éste no es un buen momento para aceptar”.
- “Ya encontraremos un momento diferente, hoy no es un buen día para eso”.
- “Gracias, no puedo hacer eso ahora”.

## DÉCIMO OCTAVO DÍA

### “Conviértete en la mejor versión de ti mismo”

#### “Crecimiento postraumático”

Piensa ahora en un área de tu vida: tu relación, familia, salud, finanzas, etc., donde te sientas atrapado. Cuando te concentres en esa área de tu vida, califica qué tan atrapado te sientes. Mide tu sensación en una escala de 0 a 10. Respira profundamente tres veces y practica Tapping en el Punto Karate. Repite tres veces:

**“Aunque me siento atrapado en esta parte de mi vida, me amo y me acepto”.**

Respira profundamente tres veces. Luego sigue la secuencia de los puntos de tapping diciendo cada una de las frases.

<b>Practica <i>tapping</i> en el punto:</b>	<b>Mientras repites:</b>
Arriba de las cejas:	“Me siento atrapado”
Al lado de los ojos:	“Estoy atorado cuando se trata de <área de tu vida>”
Debajo de los ojos:	“No sé cómo desatorarme”
Debajo de la nariz:	“Estoy muy atorado cuando se trata de <área de tu vida>”
Debajo de la boca:	“Me siento bloqueado”
Puntos de la clavícula:	“Como si no hubiera una buena manera de abrirme paso”
Debajo de los brazos:	“Me siento muy atrapado”
Parte superior de la cabeza:	“Hay una historia en <área de tu vida>”
Arriba de las cejas:	“Es una historia que necesito contar”
Al lado de los ojos:	“Aunque no estoy seguro de querer hacerlo”
Debajo de los ojos:	“Esta historia”
Debajo de la nariz:	“¿Cuál es la historia?”
Debajo de la boca:	“No quiero contarla”
Puntos de la clavícula:	“¿Qué pasa si me pierdo en esa historia?”
Debajo de los brazos:	“Quizás ya estoy perdido en ella”
Parte superior de la cabeza:	“Estoy atrapado”
Arriba de las cejas:	“Necesito contar esta historia”
Al lado de los ojos:	“Necesito contarla todo, ahora”
Debajo de los ojos:	“Es seguro para mí contar esta historia”
Debajo de la nariz:	“Tengo que permitirme contar esta historia”
Debajo de la boca:	“Voy a contarla, ahora”
Puntos de la clavícula:	“Es seguro contar esta historia”
Debajo de los brazos:	“Ahora la cuento y me permito sentir como me siento”
Parte superior de la cabeza:	“Siento todo, ahora”

Continúa practicando tapping mientras cuentas la historia que te mantiene atrapado en esta parte de tu vida. Permítete sentir las emociones que te trae esta vieja historia.

Cuando puedas contar la historia sin sentir una carga emocional negativa, la has liberado con éxito. Ahora puedes escribir la "versión dos" de tu historia.

¿Qué es posible para ti en esta área de tu vida ahora? Describe la visión más inspiradora y motivadora de la "versión dos" de tu historia.

### **Pule tu nueva historia**

En caso de que aparezcan los miedos alrededor de tu nueva historia, deténte y mide tu sensación en una escala de 0 a 10. Respira profundamente tres veces y toca el Punto Karate. Repite tres veces:

**“Aunque siento miedo respecto a la "versión dos" de mi historia, me amo y me acepto tal como soy”.**

Respira profundamente tres veces. Luego sigue la secuencia de los puntos de tapping diciendo cada una de las frases

<b>Practica <i>tapping</i> en el punto:</b>	<b>Mientras repites:</b>
Arriba de las cejas:	“Este miedo es abrumador”
Al lado de los ojos:	“Me cuesta creer esta nueva historia”
Debajo de los ojos:	“No parece posible”
Debajo de la nariz:	“Esta historia no puede ser realidad”
Debajo de la boca:	“Es demasiado buena”
Puntos de la clavícula:	“Mi vida no es así”
Debajo de los brazos:	“No se siente real”
Parte superior de la cabeza:	“No soy así”
Arriba de las cejas:	“No siento que sea posible”
Al lado de los ojos:	“Se siente como una fantasía”
Debajo de los ojos:	“Como una película que no puedo protagonizar”
Debajo de la nariz:	“Se siente una historia demasiado buena para que sea verdad”
Debajo de la boca:	“Tengo miedo de creer en eso”
Puntos de la clavícula:	“Me da miedo creer en esta nueva historia”
Debajo de los brazos:	“Mi vieja historia es deprimente”
Parte superior de la cabeza:	“Pero es más cómoda que esta nueva historia”
Arriba de las cejas:	“Voy a invertir en tener esperanzas”
Al lado de los ojos:	“Voy a invertir en mí”
Debajo de los ojos:	“Creo una mejor versión de mí mismo”

Debajo de la nariz:	"Va a ser incómodo"
Debajo de la boca:	"Va a haber mucho trabajo por hacer"
Puntos de la clavícula:	"Pero hacerlo"
Debajo de los brazos:	"Confío en esta nueva historia"
Parte superior de la cabeza:	"Me siento relajado y con esperanza, ahora "

Respira profundamente. Califica la intensidad de tu miedo al creer en tu nueva historia. Sigue practicando tapping, hasta que experimentes el nivel deseado de paz.

## DÉCIMO NOVENO DÍA.

### "Más espacio, más alegría"

#### ¡Evita saturarte!

Observa qué emoción principal sientes cuando piensas en ese desorden. ¿Estás asustado, enojado, preocupado, resentido? ¿Cuál es tu **emoción primaria**?

Califica la intensidad de tu emoción primaria. Mide tu sensación en una escala de 0 a 10. Respira profundamente tres veces. Toca el Punto Karate. Repite tres veces:

**"Aunque siento toda esta emoción cuando me concentro en este desorden en mi vida, me amo y acepto lo que siento"**

Respira profundamente tres veces. Luego sigue la secuencia de los puntos de tapping diciendo cada una de las frases.

<b>Practica <i>tapping</i> en el punto:</b>	<b>Mientras repites:</b>
Arriba de las cejas:	"Toda esta <emoción primaria>"
Al lado de los ojos:	"La siento en mi cuerpo"
Debajo de los ojos:	"Cada vez que pienso en este desorden"
Debajo de la nariz:	"Tanta <emoción primaria>"
Debajo de la boca:	"Ahora la siento"
Puntos de la clavícula:	"No quiero lidiar con este desorden"
Debajo de los brazos:	"Quiero que se vaya"
Parte superior de la cabeza:	"Pero ahí está"
Arriba de las cejas:	"Y eso me hace sentir mucha <emoción primaria>"
Al lado de los ojos:	"No quiero hacer esto"
Debajo de los ojos:	"Quiero que este desorden desaparezca"
Debajo de la nariz:	"Necesito que desaparezca"
Debajo de la boca:	"¿Por qué siento tanto <emoción primaria>?"
Puntos de la clavícula:	"¿Hay otras razones por las que no quiero lidiar con esto?"

Debajo de los brazos:	"Tanta <emoción primaria> alrededor de este desorden"
Parte superior de la cabeza:	"Le tengo miedo al proceso de despejar este desorden"
Arriba de las cejas:	"Pero también quiero que desaparezca"
Al lado de los ojos:	"Está bien para mí sentir todo esto"
Debajo de los ojos:	"Tal vez sea hora de ver esto"
Debajo de la nariz:	"Quizás sea hora de liberarlo"
Debajo de la boca:	"Voy a comenzar a soltar esta <emoción primaria>"
Puntos de la clavícula:	"Liberar esta <emoción primaria>"
Debajo de los brazos:	"De cada célula de mi cuerpo"
Parte superior de la cabeza:	"Me siento tranquilo cuando pienso en este desorden".

Respira profundamente. En una escala de 0 a 10, califica nuevamente la intensidad de tu emoción al eliminar ese desorden ahora. Continúa practicando tapping hasta que sientas el nivel deseado de paz.

Cuando estés listo, continúa enfocándote en ese desorden. Practica tapping mientras haces las siguientes preguntas, respondiendo a cada una lo más específico que puedas:

- ¿Cómo puedo despejar este desorden y sentirme más cómodo con el proceso?
- ¿Cómo me voy a sentir una vez que despeje este desorden?

Sigue tocando los puntos y observa lo que sientes.

Si hay un desorden que no puedes despejar, está bien. En lugar de concentrarte en eso, concéntrate en notar y liberar la carga emocional

Repite este proceso en cualquier otro desorden que te haga sentir temor, ansiedad, u otras emociones negativas.

## VIGÉSIMO DÍA.

### "En paz y en la luz"

#### "Cultiva la fe más profunda"

¿Cuánta carga emocional negativa experimentas cuando piensas en convertirte en la mejor versión de ti mismo?

¿Cuánto estrés y ansiedad sientes al salir de tu zona de confort para hacer eso?

Mide tu sensación en una escala de 0 a 10. Respira profundamente tres veces... y practica tapping en el Punto Karate. Repite tres veces:

**"Aunque suena aterrador y continuamente no me siento seguro de poder lograr convertirme en la mejor versión de mí mismo, me amo y acepto lo que siento.**



Respira profundamente tres veces. Luego sigue la secuencia de los puntos de tapping diciendo cada una de las frases.

<b>Practica <i>tapping</i> en el punto:</b>	<b>Mientras repites:</b>
Arriba de las cejas:	"Este miedo"
Al lado de los ojos:	"Lo siento"
Debajo de los ojos:	"¿Qué pasa si no estoy preparado para esto?"
Debajo de la nariz:	"¿Qué pasa si fallo en ser la mejor versión de mí mismo?"
Debajo de la boca:	"Este miedo"
Puntos de la clavícula:	"Está bien para mí sentir este miedo"
Debajo de los brazos:	"Estoy seguro cuando siento este miedo"
Parte superior de la cabeza:	"Este miedo sólo está aquí para llamar mi atención"
Arriba de las cejas:	"¿Pero qué pasa si no puedo hacer cosas nuevas?"
Al lado de los ojos:	"Es más fácil volver a mis cosas viejas"
Debajo de los ojos:	"Lo nuevo da miedo"
Debajo de la nariz:	"Está bien para mí sentir este miedo"
Debajo de la boca:	"Es seguro para mí sentir este miedo en mi cuerpo"
Puntos de la clavícula:	"¡Lo nuevo puede ser increíble!"
Debajo de los brazos:	"Nuevo no significa que es malo."
Parte superior de la cabeza:	"Mi miedo está tratando de protegerme"
Arriba de las cejas:	"Lo voy a hacer!"
Al lado de los ojos:	"Gracias, miedo. Aunque no te necesito ahora"
Debajo de los ojos:	"¡Voy a desafiar esta novedad!"
Debajo de la nariz:	"Ya soy la mejor versión de mí mismo"
Debajo de la boca:	"Voy a deshacerme de este miedo"
Puntos de la clavícula:	"No sé lo que va a ser mi futuro"
Debajo de los brazos:	"Pero estoy a salvo y me aman"
Parte superior de la cabeza:	"Confío en eso y voy a relajarme, ahora"

Respira profundamente. Nuevamente califica tu estrés, ansiedad y cualquier otra resistencia. Sigue practicando tapping hasta que experimentes el nivel de paz que deseas.

## VIGÉSIMO PRIMER DÍA.

### ¡Celebra!

Respira profundamente tres veces y practica tapping en el Punto Karate. Repite tres veces:

**Me he deshecho del estrés; Me he deshecho de algo de mi pasado. No estoy seguro de si soy mi mejor yo todavía, pero me amo y acepto cómo soy.**

Respira profundamente tres veces. Luego sigue la secuencia de los puntos de tapping diciendo cada una de las frases.

<b>Practica <i>tapping</i> en el punto:</b>	<b>Mientras repites:</b>
Arriba de las cejas:	¡Es hora de empezar a celebrar!
Al lado de los ojos:	¡Llegué al día 21!
Debajo de los ojos:	Eso es grandioso
Debajo de la nariz:	¡Puedo celebrar eso!
Debajo de la boca:	Todavía no sé lo qué me depara el futuro
Puntos de la Clavícula:	Y eso está bien
Debajo de los brazos:	No todo es perfecto
Parte superior de la cabeza:	Y eso también está bien
Arriba de las cejas:	Puedo celebrar esto
Al lado de los ojos:	Puedo escuchar las voces críticas que surgen
Debajo de los ojos:	Y luego déjalas pasar
Debajo de la nariz:	Puedo dejar entrar la alegría
Debajo de la boca:	Puedo sentir verdadera alegría
Puntos de la Clavícula:	Puedo sentir esta celebración
Debajo de los brazos:	Puedo dejar que este sentimiento entre en mi corazón
Parte superior de la cabeza:	Y en mi cuerpo
Arriba de las cejas:	Puedo dejarlo entrar por completo ahora
Al lado de los ojos:	Puedo sentirme seguro sintiendo alegría
Debajo de los ojos:	Puedo celebrar ahora
Debajo de la nariz:	Aunque todavía no puedo ver una línea de meta
Debajo de la boca:	No siempre estoy seguro de si soy mi mejor yo todavía
Puntos de la Clavícula:	¡Puedo celebrar ahora!
Debajo de los brazos:	Puedo dejar entrar más alegría ahora
Parte superior de la cabeza:	Puedo sentir esta alegría
Arriba de las cejas:	Y sé que mi mejor yo siempre está dentro de mí.
Al lado de los ojos:	Nunca tengo que buscar
Debajo de los ojos:	Nunca tengo que encontrar

Debajo de la nariz:	Mi mejor yo siempre está dentro de mí.
Debajo de la boca:	Y podemos conectarnos en cualquier momento que yo elija
Puntos de la Clavícula:	Puedo deshacerme de mis capas
Debajo de los brazos:	Elimina mis obstáculos internos
Parte superior de la cabeza:	Y tener acceso a mi mejor yo
Arriba de las cejas:	¡Quiero a mi mejor yo!
Al lado de los ojos:	¡Mi mejor yo es increíble!
Debajo de los ojos:	Y poderoso
Debajo de la nariz:	Mi mejor yo puede entrar en mi mejor vida
Debajo de la boca:	Puedo sentir el amor y la abundancia a mi alrededor.
Puntos de la Clavícula:	Ya no tengo que limitarlos
Debajo de los brazos:	Puedo soltar esas cadenas
Parte superior de la cabeza:	Y quiero a mi mejor yo, ahora
Arriba de las cejas:	Soy mi mejor yo
Al lado de los ojos:	Mi mejor yo siempre está disponible para mí.
Debajo de los ojos:	Puedo relajarme y sentirme seguro como mi mejor yo
Debajo de la nariz:	Puedo dejarme brillar
Debajo de la boca:	¡Se siente genial!
Puntos de la Clavícula:	Quiero a mi mejor yo
Debajo de los brazos:	Acepto mi mejor yo
Parte superior de la cabeza:	Siento la alegría ahora

Haz una respiración profunda y continua practicando tapping hasta que te sientas lleno de paz y alegría.

## MEDITACIÓN DE OBSEQUIO: "TODO ESTÁ BIEN"

Ésta es una meditación de obsequio, que es especialmente útil cuando te sientes realmente abrumado por cualquier tema. Al proporcionarte una plataforma de aterrizaje emocional pacífica y segura, te va a ayudar a regresar a tu centro.

¡Úsala en cualquier momento, con la frecuencia que desees!

Si estás aquí, es porque estás consciente de que te sientes abrumado.

¿Qué tan inseguro o abrumado te sientes? Mide tu sensación en una escala de 0 a 10.

Toma tres respiraciones profundas. Practica tapping en el Punto Karate. Repite tres veces:

**"Aunque me siento realmente inseguro, en realidad estoy a salvo y puedo relajarme ahora".**

Respira profundamente tres veces. Luego sigue la secuencia de los puntos de tapping diciendo cada una de las frases.

<b>Practica tapping en el punto:</b>	<b>Mientras repites:</b>
Arriba de las cejas:	"Estoy a salvo"
Al lado de los ojos:	"Todo está bien."
Debajo de los ojos:	"Voy a dejar ir este pánico."
Debajo de la nariz:	"Estoy seguro y voy a relajarme ahora."
Debajo de la boca:	"Todo está bien"
Puntos de la clavícula:	"Y estoy muy, muy seguro"
Debajo de los brazos:	"Ahora voy a relajarme"
Parte superior de la cabeza:	"Estoy a salvo en cada célula de mi cuerpo"
Arriba de las cejas:	"Todo está bien"
Al lado de los ojos:	"Estoy seguro justo donde estoy."
Debajo de los ojos:	"Sintiéndome seguro y conectado a tierra."
Debajo de la nariz:	"En cada célula de mi cuerpo."
Debajo de la boca:	"Estoy a salvo y mi cuerpo está seguro."
Puntos de la clavícula:	"Permito que mi respiración se alente"
Debajo de los brazos:	"Y sentirme más tranquilo en mi cuerpo"
Arriba de las cejas:	"Estoy a salvo ahora"
Al lado de los ojos:	"Y todo está bien"
Debajo de los ojos:	"Me siento seguro para relajarme"
Debajo de la nariz:	"Y dejar atrás lo que me preocupa"
Debajo de la boca:	"Me siento seguro y conectado a tierra"
Puntos de la clavícula:	"Le permito a mi cuerpo que se relaje, ahora"
Debajo de los brazos:	"Cada célula de mi cuerpo..."
Parte superior de la cabeza:	"...se relaja, ahora"
Arriba de las cejas:	"No necesito arreglar nada"
Al lado de los ojos:	"Todo se solucionará en el momento adecuado"
Debajo de los ojos:	"Y todo está bien"
Debajo de la nariz:	"Me siento seguro"
Debajo de la boca:	"Me siento presente en el espacio y el tiempo"
Puntos de la clavícula:	"Estoy a salvo, aquí y ahora"
Debajo de los brazos:	"Y todo está bien"
Parte superior de la cabeza:	"Todo está bien"
Arriba de las cejas:	"Tengo mis pies bien puestos en la tierra"
Al lado de los ojos:	"Respiro"
Debajo de los ojos:	"Mi cuerpo está bien parado sobre la tierra"

Debajo de la nariz:	"Regresando a mi cuerpo"
Debajo de la boca:	"Y sabiendo que estoy a salvo"
Puntos de la clavícula:	"Y que es seguro relajarse"
Debajo de los brazos:	"Mi respiración se alenta"
Parte superior de la cabeza:	"Mi ritmo cardíaco disminuye"
Arriba de las cejas:	"Y ahora me relajo"
Al lado de los ojos:	"Y confiar en que estoy a salvo"
Debajo de los ojos:	"Me relajo más y más"
Debajo de la nariz:	"Y darle a mi cuerpo el descanso que necesita"
Debajo de la boca:	"Me siento seguro"
Puntos de la clavícula:	"Todo está bien"
Debajo de los brazos:	"Me siento seguro"
Parte superior de la cabeza:	"Ahora me relajo y me siento seguro"

Nuevamente califica qué tan abrumado te sientes en una escala de 0 a 10. Sigue practicando tapping tantas veces como sea necesario.

Cuántica Activa AUDIOLIBROS

[www.audiolibro.com.mx](http://www.audiolibro.com.mx)

[info@audiolibro.com.mx](mailto:info@audiolibro.com.mx)

Tel. (777) 310-3048 y (777) 310-2759

Cuernavaca, Morelos, México

# INDICE

"PRACTICAR TAPPING ES LA SOLUCIÓN".....	3
¡PRACTICA TAPPING!.....	3
PRIMERA SEMANA. PRIMER DÍA.....	6
SEGUNDO DÍA.....	6
TERCER DÍA.....	6
CUARTO DÍA.....	6
PRACTICA TAPPING: "¡CUENTA TU VERDAD!".....	8
QUINTO DÍA.....	9
SEXTO DÍA.....	10
SÉPTIMO DÍA.....	13
SEGUNDA SEMANA. OCTAVO DÍA.....	13
NOVENO DIA.....	16
DÉCIMO DÍA.....	17
DÉCIMO PRIMER DÍA.....	18
DÉCIMO SEGUNDO DÍA.....	19
DÉCIMO TERCER DÍA.....	23
DÉCIMO CUARTO DÍA.....	24
SEMANA TRES. DÉCIMO QUINTO DÍA.....	25
DÉCIMO SEXTO DÍA.....	25
DÉCIMO SÉPTIMO DÍA.....	26
DÉCIMO OCTAVO DÍA.....	29
DÉCIMO NOVENO DÍA.....	31
VIGÉSIMO DÍA.....	32
VIGÉSIMO PRIMER DÍA.....	34
MEDITACIÓN DE OBSEQUIO: "TODO ESTÁ BIEN".....	35
INFORMACIÓN DE CUÁNTICA ACTIVA AUDIOLIBROS.....	37