



*Cuántica Activa*  
AUDIOLIBROS

NICK ORTNER

COMPLEMENTO DEL AUDIOLIBRO

Tapping  
es la  
Solución  
*MEDITACIONES*

22 MEDITACIONES GUIADAS  
¡Soluciona todos los problemas  
físicos y emocionales que te aquejan!



**Cuadernillo Complemento del Audiolibro**

# **TAPPING ES LA SOLUCIÓN MEDITACIONES**

**22 MEDITACIONES GUIADAS**

**¡Soluciona todos los problemas físicos y emocionales que te aquejan!**

**Nick Ortner**

© 2017 Nicolas Ortner

**VERSIÓN DE AUDIOLIBRO EN ESPAÑOL:**

©© 2020 Jeannette Hamui Picciotto / Cuántica Activa Audiolibros

# “MEDITACIONES DE TAPPING ES LA SOLUCIÓN.”

## 21 MEDITACIONES MÁS UNA DE OBSEQUIO

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

de Nick Ortner

### Acerca del Autor

Nicolas Ortner es Director de *The Tapping Solution*, una empresa con la misión de dar a conocer un método de curación simple, efectivo y natural conocido como Técnicas de Liberación Emocional (EFT) o “Tapping”. El tapping es una modalidad de curación que combina la antigua acupresión china y la psicología moderna. El objetivo de Nick es capacitar a las personas para crear vidas saludables, abundantes y libres de estrés.

El libro, que ahora presentamos en formato de audiolibro, ha sido un éxito de librerías, siendo una guía paso a paso para reducir y eliminar el dolor crónico, así como otros desafíos importantes, que incluyen dolor de espalda crónico, fibromialgia, insomnio, dolor devastador, entre otros. Ha enseñado a miles de personas esta forma fácil y efectiva de practicar Tapping para solucionar cualquier cosa que limite la vida o la salud de una persona.

### ¡A practicar Tapping!

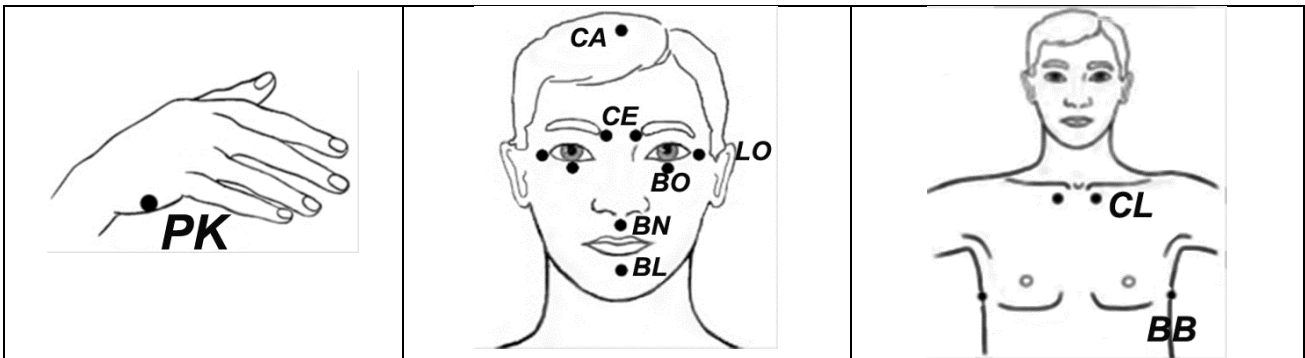
Para practicar tapping, empiezas por dar unos golpecitos con la yema de tus dedos en una serie de puntos de acu-presión sobre la cara y cuerpo. Su función es enviar una señal tranquilizante a tu cerebro que te dice: “¡Estás a salvo!”.

**Nota:** Al iniciar todas y cada una de las prácticas de tapping a lo largo de este audiolibro, te pido que respires profundamente tres veces, voy a dejar unos segundos de silencio para darte tiempo a que lo hagas.

Los puntos de acu-presión empiezan con el Punto Karate, al 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! Puedes dar los golpecitos en cualquier lado del cuerpo, porque los mismos canales meridianos corren por ambos lados del cuerpo. En el cuadernillo complemento de este audiolibro verás un diagrama con los siguientes puntos, que son:

Practica <i>tapping</i> en el punto		Mientras repites:
Punto Karate	<b>PK</b>	En el costado de la palma de la mano, justo encima del dedo meñique.

Arriba de las cejas	<b>CE</b>	En el inicio de la cejas, justo arriba y a un lado de la nariz.
Al lado de los ojos	<b>LO</b>	Sobre el hueso rodeando la orilla externa de cada ojo.
Debajo de los ojos	<b>BO</b>	Sobre el hueso bajo cada ojo.
Debajo de la nariz	<b>BN</b>	En la zona pequeña entre la nariz y el labio superior.
Debajo la boca (los labios)	<b>BL</b>	A la mitad entre la punta de tu barbilla y tu labio inferior.
Puntos de la clavícula	<b>CL</b>	La intersección donde el esternón, hueso del pecho, la clavícula y la primera costilla se encuentran. Donde un hombre anudaría su corbata.
Debajo de los brazos	<b>BB</b>	<b>Bajo el Brazo:</b> En el costado del cuerpo, en un punto a la altura del pezón, para los hombres, o a la mitad de la tira del sostén, para las mujeres.
Parte superior de la cabeza	<b>CA</b>	Sobre la cabeza.



## PRIMER DÍA.

### MEDITACIÓN: "¿PAZ O PÁNICO?"

Esta es una gran meditación que en conjunto con practicar tapping, puedes usar cuando sientas los efectos negativos del estrés. También es genial cuando, sin saber por qué, te sientes estresado o ansioso.

Para comenzar, respira profundo y pregúntate.

¿Cómo te sientes emocionalmente? ¿Te sientes estresado o ansioso? ¿Preocupado o abrumado? ¿Impaciente? Fíjate en lo que se te ocurre.

También observa tu experiencia física. ¿Sientes tensión, rigidez o dolor en alguna parte? ¿Sientes algún apretón, hormigueo, calor o frío?

Después de fijarte en estas diferentes sensaciones en el momento presente, visualiza poner todo en un "saco de pánico". Mide su peso en una escala de 0 a 10. En esta escala, 10 es increíblemente pesado. Califica qué tan pesado sientes tu saco de pánico en este momento.

Haz tres respiraciones profundas. Comienza golpeando suavemente; es decir, practica *tapping* en el Punto Karate. Repite conmigo tres veces:

**"Aunque siento todo este pánico y estrés, y mi saco de pánico es tan pesado en este momento, me amo y acepto lo que siento".**

**"Aunque siento todo este pánico y estrés, y mi saco de pánico es tan pesado en este momento, me amo y acepto lo que siento".**

**"Aunque siento todo este pánico y estrés, y mi saco de pánico es tan pesado en este momento, me amo y acepto lo que siento".**

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

Nota importante: **A lo largo de todo este audiolibro** hay varias meditaciones que se realizan recorriendo una secuencia de puntos, en los que vas a practicar el Tapping o el golpeteo. En seguida de cada indicación, me vas a oír decir algunas frases, que necesitas repetir junto conmigo. Después, voy a dejar unos segundos de silencio para darte tiempo a repetir las y sentirlas.

<b>Practica <i>tapping</i> en el punto:</b>	<b>Mientras repites:</b>
Arriba de las cejas:	"Todo este pánico".
Al lado de los ojos:	"Todo este estrés".
Debajo de los ojos:	"Es una carga pesada".
Debajo de la nariz:	"Me siento abrumado. "
Debajo de la boca:	"Es demasiado. "
Puntos de la clavícula:	"Todo este estrés".
Debajo de los brazos:	"Todo este pánico"
Parte superior de la cabeza:	"Siento lo pesado que es"
Arriba de las cejas:	"Es seguro que yo sienta este pánico ahora. "
Al lado de los ojos:	"Realmente siento este estrés ahora. "
Debajo de los ojos:	"No tengo que temerlo."
Debajo de la nariz:	"Siento lo pesado que es todo."
Debajo de la boca:	"Este saco de pánico. "
Puntos de la clavícula:	"Es demasiado pesado para llevarlo. "

Debajo de los brazos:	"Tengo que dejarlo ahora"
Parte superior de la cabeza:	"Aunque es difícil dejarlo. "
Arriba de las cejas:	"Estoy acostumbrado a llevarlo. "
Al lado de los ojos:	"Ha estado conmigo durante mucho tiempo"
Debajo de los ojos:	"Estoy acostumbrado a este saco de pánico"
Debajo de la nariz:	"Ha estado conmigo durante mucho tiempo. "
Debajo de la boca:	"Estoy acostumbrado a este saco de pánico"
Puntos de la clavícula:	"Aunque no me gusta"
Debajo de los brazos:	"Es demasiado pesado llevarlo."
Parte superior de la cabeza:	"Voy a dejarlo ahora"
Arriba de las cejas:	"Me está pesando. "
Al lado de los ojos:	"En este momento, lo dejo"
Debajo de los ojos:	"Me permito descansar"
Debajo de la nariz:	"¿Y si necesito este saco de pánico? "
Debajo de la boca:	"¿Y si me mantiene a salvo? "
Puntos de la clavícula:	"¿Estoy seguro de estar listo para dejarlo? "
Debajo de los brazos:	"¿...este saco de pánico? "
Parte superior de la cabeza:	"¡Es tan familiar! "
Arriba de las cejas:	"Pero se ha vuelto demasiado pesado. "
Al lado de los ojos:	"Así que lo dejo, ¡ahora! "
Debajo de los ojos:	"Dándome un descanso"
Debajo de la nariz:	"Lanzo de este saco de pánico. "
Debajo de la boca:	"No lo necesito ahora. "
Puntos de la clavícula:	"Me permito descansar. "
Debajo de los brazos:	"Me doy este descanso ahora. "
Parte superior de la cabeza:	"Estoy bien sin este saco de pánico. "
Arriba de las cejas:	"Me libero ahora de este saco de pánico "
Al lado de los ojos:	"Dejándolo suavemente. "
Debajo de los ojos:	"Me relajo y me siento seguro"
Debajo de la nariz:	"Permito que mi mente descanse."
Debajo de la boca:	"Permito que mi cuerpo descanse."
Puntos de la clavícula:	"Respiro profunda y lentamente."
Debajo de los brazos:	"En este momento dejo esta carga."
Parte superior de la cabeza:	"Me siento tranquilo ahora."

Ahora, respira profundo y vuelve a contactarte tanto emocional como físicamente. Observa cualquier cambio que experimentes al calificar nuevamente el peso de tu "saco de pánico" en una escala de 0 a 10. Sigue practicando tapping hasta obtener el alivio deseado.

## SEGUNDO DÍA.

### MEDITACIÓN: "VUELVE A LO POSITIVO"

Esta es una gran meditación cuando estás luchando por sentir y ver lo positivo. Con el uso repetido, puede ayudar a que tu cerebro esté más equilibrado, tienda menos a recurrir al sesgo de negatividad.

Para comenzar, respira profundamente.

Ahora que has notado el sesgo de negatividad de tu cerebro en el trabajo, ¿qué emociones sientes sobre lo que causó que tu cerebro se volviera negativo?

También observa tu experiencia física. En este estado mental negativo, ¿sientes tensión, rigidez, o dolor en alguna parte? ¿Sientes algún apretón, hormigueo, calor o frío?

Después de notar estos aspectos de su experiencia en el momento presente, observa qué tan negativo te sientes, en una escala de 0 a 10. El 10 es extremadamente negativo. Luego respira profundamente tres veces. Comienza con el punto karate. Repite tres veces:

**"Aunque siento toda esta negatividad y es muy difícil sentirme positivo, me amo y acepto lo que estoy sintiendo."**

*Respira profundamente tres veces, luego escucha 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:	"Toda esta negatividad. "
Al lado de los ojos:	"Tanta negatividad en mi cerebro. "
Debajo de los ojos:	"Se siente tan real. "
Debajo de la nariz:	"Esta negatividad parece ser la verdad. "
Debajo de la boca:	"Parece tan real. "
Puntos de la clavícula:	"Toda esta negatividad. "
Debajo de los brazos:	"Ha penetrado en mi cerebro"
Parte superior de la cabeza:	"Está destinado a ayudarme a sobrevivir. "
Arriba de las cejas:	"Este sesgo de negatividad. "
Al lado de los ojos:	"Está tratando de protegerme. "
Debajo de los ojos:	"Se siente tan real. "
Debajo de la nariz:	"Se siente tan cierto. "
Debajo de la boca:	"Este sesgo de negatividad. "

Puntos de la clavícula:	"Es muy convincente. "
Debajo de los brazos:	"Está aquí para mantenerme a salvo. "
Parte superior de la cabeza:	"Aunque hace oscuro mi mundo. "
Arriba de las cejas:	"Este sesgo de negatividad. "
Al lado de los ojos:	"Aplasta la luz. "
Debajo de los ojos:	"Hace que las cosas se sientan oscuras. "
Debajo de la nariz:	"Aplasta la luz"
Debajo de la boca:	"Se siente muy cierto"
Puntos de la clavícula:	"Se siente muy real. "
Debajo de los brazos:	"Este sesgo de negatividad. "
Parte superior de la cabeza:	"Es muy convincente"
Arriba de las cejas:	"Sólo está tratando de protegerme. "
Al lado de los ojos:	"Pero está muy oscuro. "
Debajo de los ojos:	"No lo necesito en este momento. "
Debajo de la nariz:	"Me permito sentir la luz"
Debajo de la boca:	"Y verla también. "
Puntos de la clavícula:	"Confío en la luz. "
Debajo de los brazos:	"Me muevo hacia la luz"
Parte superior de la cabeza:	"La luz también es real"
Arriba de las cejas:	"Le permito a la luz entrar en mi vida. "
Al lado de los ojos:	"Es seguro para mí sentir esta luz"
Debajo de los ojos:	"Y permitir que se filtre en mi cerebro"
Debajo de la nariz:	"La dejo entrar en mi cuerpo"
Debajo de la boca:	"Siento la alegría que me trae"
Puntos de la clavícula:	"Confío en esta luz"
Debajo de los brazos:	"Permito que me llene ahora"
Parte superior de la cabeza:	"Es seguro para mí confiar en esta luz"
Arriba de las cejas:	"Le permito a la luz entrar"
Arriba de las cejas:	"Me relajo en esta luz ahora"
Al lado de los ojos:	"Me permito abrirme a esta luz"
Debajo de los ojos:	"Me siento seguro con esta luz. "
Debajo de la nariz:	"Veo esta luz y me siento seguro"
Debajo de la boca:	"Me siento en paz ahora"
Puntos de la clavícula:	"Confío en que esta luz me rodea"
Debajo de los brazos:	"Confío en que esta luz es real"
Parte superior de la cabeza:	"Me siento tranquilo bajo esta luz, ahora"

Respira hondo y vuelve a contactarte, tanto emocional como físicamente. Observa cualquier cambio que experimentes al calificar nuevamente la intensidad de tu negatividad en una escala de 0 a 10. Sigue practicando tapping hasta obtener el alivio deseado.



## TERCER DÍA.

### MEDITACIÓN: “DILE ADIÓS A LA SOLEDAD”

Esta meditación te ayudará a liberar sentimientos de soledad que pueden surgir incluso cuando estás rodeado de personas. Al hacerlo, también te ayudará a abrirse a conexiones más y más profundas.

Para comenzar, respira profundamente.

Ahora que has visto cuán absorbente puede ser la soledad, tómate un momento para notar cuándo y con qué frecuencia te sientes solo. ¿Tiendes a sentirte solo en ciertos momentos del día, o en ciertos momentos del año? ¿Te sientes solo en ciertas circunstancias, o cerca de ciertas personas?

A medida que te concentras en esa soledad, también observa tus sensaciones físicas. Cuando te sientes solo, ¿notas tensión, rigidez o dolor en alguna parte? ¿Sientes algún apretón, hormigueo, calor, frío o hambre?

Después de notar estos diferentes aspectos de su experiencia en el momento presente, califica tu soledad en una escala de 0 a 10. 10 es extremadamente solitario.

Ahora, respira profundamente tres veces. Comienza practicando tapping en el punto Karate. Repite tres veces:

**“Aunque a veces me siento solo, me amo y me acepto profunda y completamente.”**

*Respira profundamente tres veces, luego escucha 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:	“Esta soledad”
Al lado de los ojos:	“Todo lo consume”
Debajo de los ojos:	“Es tan intenso”
Debajo de la nariz:	“Me siento tan solo”
Debajo de la boca:	“Incluso cuando estoy con otras personas”
Puntos de la clavícula:	“A veces me siento muy solo”
Debajo de los brazos:	“Esta soledad”
Parte superior de la cabeza:	“La siento más grande que yo”
Arriba de las cejas:	“Esta soledad”
Al lado de los ojos:	“Lo consume todo”
Debajo de los ojos:	“Es abrumadora. ”
Debajo de la nariz:	“La siento más grande que yo”
Debajo de la boca:	“Es seguro sentir esta soledad”

Puntos de la clavícula:	"Me permito sentirla"
Debajo de los brazos:	"Aunque me da miedo sentirme solo"
Parte superior de la cabeza:	"Y no me gusta cómo se siente"
Arriba de las cejas:	"Me siento muy solo"
Al lado de los ojos:	"Es seguro sentir esta soledad, ahora"
Debajo de los ojos:	"La siento"
Debajo de la nariz:	"Y la dejo ir"
Debajo de la boca:	"Esta soledad"
Puntos de la clavícula:	"Está dentro de mí"
Debajo de los brazos:	"La libero ahora. "
Parte superior de la cabeza:	"¿Para qué hacer espacio para la conexión"
Arriba de las cejas:	"Esta soledad"
Al lado de los ojos:	"Me ha estado reteniendo"
Debajo de los ojos:	"Evitando que me conecte"
Debajo de la nariz:	"Tiene intención de protegerme"
Debajo de la boca:	"Pero me duele"
Puntos de la clavícula:	"La suelto, ahora"
Debajo de los brazos:	"Permito que esta soledad se vaya"
Parte superior de la cabeza:	"Estoy más abierto a la conexión"
Arriba de las cejas:	"Aunque siento que es arriesgado"
Al lado de los ojos:	"Porque podría lastimarme"
Debajo de los ojos:	"Pero esta soledad también me lastima"
Debajo de la nariz:	"Así que le permito que se vaya ahora"
Debajo de la boca:	"Me voy a liberar de esta soledad"
Puntos de la clavícula:	"Y déjame conectar más"
Debajo de los brazos:	"Es seguro hacer espacio para conectarme"
Parte superior de la cabeza:	"Ya no necesito esta soledad"
Arriba de las cejas:	"Veo que no estoy solo"
Al lado de los ojos:	"Me conecto con las personas y me siento seguro"
Debajo de los ojos:	"Permito que esta soledad se vaya"
Debajo de la nariz:	"Aunque mis relaciones no sean perfectas, está bien"
Debajo de la boca:	"Está bien si conectarse con las personas no siempre funciona "
Puntos de la clavícula:	"Estoy seguro de dejar que esta soledad se vaya"
Debajo de los brazos:	"Busco nuevas formas de conectarme"
Parte superior de la cabeza:	"Es posible sentirse seguro al conectarse con otras personas"

Respira profundamente y observa qué tan intensa es tu soledad ahora en una escala de 0 a 10. También observa cualquier cambio que experimentes en tu cuerpo. Sigue practicando tapping hasta obtener el alivio deseado.

## CUARTO DÍA. MEDITACIÓN: "ACEPTA TU VERDAD"

Ésta es una gran meditación cuando estás luchando con la verdad, como la comprensión que has tenido, pero prefieres resistirte porque hacer como que no ves, es más fácil. Al practicar esta meditación, te sentirás mejor equipado para ver esta verdad y también sentirás más paz a tu alrededor.

Mientras dices tu verdad del momento presente, observa cómo te sientes emocional y físicamente. Mide tu sensación en una escala de 0 a 10.

Respira profundamente tres veces. Comienza practicando tapping en el punto Karate: repite conmigo tres veces:

**"Aunque siento toda esta incomodidad al decir mi verdad, me amo y me acepto profunda y completamente."**

**"Aunque siento toda esta incomodidad al decir mi verdad, me amo y me acepto profunda y completamente."**

**"Aunque siento toda esta incomodidad al decir mi verdad, me amo y me acepto profunda y completamente."**

*Respira profundamente tres veces, luego escucha 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:	"Esta verdad"
Al lado de los ojos:	"Es incómodo saberla"
Debajo de los ojos:	"No quiero verla"
Debajo de la nariz:	"Trae muchas emociones grandes"
Debajo de la boca:	"Esta verdad"
Puntos de la clavícula:	"Es abrumadora"
Debajo de los brazos:	"No quiero verla"
Parte superior de la cabeza:	"No quiero sentirla"
Arriba de las cejas:	"Esta verdad"
Al lado de los ojos:	"Es abrumadora"
Debajo de los ojos:	"Está bien. "
Debajo de la nariz:	"Me permito verla"
Debajo de la boca:	"Siento las emociones que despierta"

Puntos de la clavícula:	"Confío en que mi verdad me guía."
Debajo de los brazos:	"Esta verdad me muestra lo que quiero transformar"
Parte superior de la cabeza:	"Me muestra dónde concentrarme"
Arriba de las cejas:	"Lo que veo, lo voy a cambiar"
Al lado de los ojos:	Esta verdad me está ayudando"
Debajo de los ojos:	"Me relajo cuando digo esta verdad"
Debajo de la nariz:	"Veo esta verdad y me siento más tranquilo"
Debajo de la boca:	"Ya no tengo que evitar esta verdad"
Puntos de la clavícula:	"La veo"
Debajo de los brazos:	"Siento las emociones que trae"
Parte superior de la cabeza:	"Confío en que esta verdad me ayuda a avanzar"
Arriba de las cejas:	"Esta verdad"
Al lado de los ojos:	"Es mi guía"
Debajo de los ojos:	"Ya no tengo qué temer"
Debajo de la nariz:	"La escucho"
Debajo de la boca:	"La veo"
Puntos de la clavícula:	"Y aún confío en que estoy a salvo"
Debajo de los brazos:	"Me relajo con esta verdad ahora"
Parte superior de la cabeza:	"Es seguro ver esta verdad"
Arriba de las cejas:	"Estoy seguro si veo esta verdad"
Al lado de los ojos:	"Me relajo cuando digo esta verdad"
Debajo de los ojos:	"Y sé que voy a transformar lo que elijo"
Debajo de la nariz:	"Puede ser que no ocurra en este momento"
Debajo de la boca:	"Puede tomar un poco de tiempo"
Puntos de la clavícula:	"Pero aun así puedo relajarme y confiar"
Debajo de los brazos:	"Transformo lo que elijo"
Parte superior de la cabeza:	"Me relajo con esta verdad ahora"
Arriba de las cejas:	"Me siento seguro"
Al lado de los ojos:	"No tengo que tener miedo"
Debajo de los ojos:	"Veo con claridad"
Debajo de la nariz:	"Y confío en que estoy a salvo"
Debajo de la boca:	"Voy a relajar todo mi cuerpo, ahora"
Puntos de la clavícula:	"Esta verdad es mi guía" "
Debajo de los brazos:	"Confío que puedo seguir adelante"
Parte superior de la cabeza:	"Me siento seguro con esta verdad, ahora"

Respira profundamente. Observa la intensidad de tu resistencia a esta verdad. Ahora, califícala en una escala de 0 a 10. Sigue practicando tapping hasta obtener el alivio deseado.

Tu verdad, así como tus sentimientos al respecto, pueden cambiar de un día o de un momento a otro. Está bien. Confía en el proceso y permítete continuar aprovechando la incomodidad para experimentar una sensación de paz más profunda y auténtica.

## QUINTO DÍA.

### MEDITACIÓN: “PRACTICA LA PAZ. ACOGE LA ALEGRÍA”

Esta meditación te ayudará a sentir más alegría. Es excelente cuando empiezas a sentirte más positivo y quieres magnificar ese sentimiento.

Cuando notes una victoria, detente y observa cuánta emoción positiva sientes. Dale a esa emoción positiva un número en una escala de 0 a 10. 10 es lo más positivo que te puedas imaginar sentir.

Respira profundamente tres veces. Comienza tocando el Punto Karate y repite tres veces:

**“Aunque a veces se siente raro celebrar estas victorias diarias, puedo sentirme bien ahora y disfruto celebrando que: <Indica tu victoria aquí>.”**

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

<b>Practica tapping en el punto:</b>	<b>Mientras repites:</b>
Arriba de las cejas:	“<Indica tu victoria aquí>”
Al lado de los ojos:	“¡Me siento bien con esto!”
Debajo de los ojos:	“Ya no me siento extraño por celebrar esto”
Debajo de la nariz:	“Y ahora me siento bien en mi cuerpo ”
Debajo de la boca:	“Me siento lleno de alegría.”
Puntos de la clavícula:	“Y lleno de gratitud.”
Debajo de los brazos:	“Es seguro sentir toda esta alegría”
Parte superior de la cabeza:	“Y deja que mi cuerpo se inunde de gratitud”
Arriba de las cejas:	“Permito que estos sentimientos positivos crezcan.”
Al lado de los ojos:	“Permito que inunden mi mente.”
Debajo de los ojos:	“Y alcanzar mi cuerpo.”
Debajo de la nariz:	“¡Se siente bien sentir esto!”
Debajo de la boca:	“Es divertido notar estas victorias diarias”
Puntos de la clavícula:	“Me dan energía para sentir estas explosiones positivas”
Debajo de los brazos:	“Nutro estos sentimientos positivos”

Parte superior de la cabeza:	"Me siento más positivo con más frecuencia"
Arriba de las cejas:	"Es seguro sentir más alegría"
Al lado de los ojos:	"Siempre habrá más qué celebrar"
Debajo de los ojos:	"Ahora me siento bien"
Debajo de la nariz:	"Me siento realmente bien"
Debajo de la boca:	"En estos momentos, me relajo con esta emoción positiva"
Puntos de la clavícula:	"Permito que esta emoción positiva crezca"
Debajo de los brazos:	"Sintiendo esta alegría, ahora"
Parte superior de la cabeza:	"Me permito relajarme ahora"
Arriba de las cejas:	"Le permito a este buen sentimiento entrar"
Al lado de los ojos:	"Me siento bien ahora"
Debajo de los ojos:	"Es seguro confiar en mi alegría"
Debajo de la nariz:	"Le permito crecer"
Debajo de la boca:	"Confío en esta alegría"
Puntos de la clavícula:	"Cuento con este buen sentimiento"
Debajo de los brazos:	"Y permito que se expanda dentro de mí"
Parte superior de la cabeza:	"¡Me hace sentir muy bien!"
Arriba de las cejas:	"Este buen sentimiento"
Al lado de los ojos:	"Se está expandiendo dentro de mí"
Debajo de los ojos:	"Apoyando mi cuerpo"
Debajo de la nariz:	"Permito que ocurra la curación"
Debajo de la boca:	"La siento en mi cuerpo"
Puntos de la clavícula:	"Permito que se expanda"
Debajo de los brazos:	"Este es un buen sentimiento"
Parte superior de la cabeza:	"Permito que se expanda ahora"
Arriba de las cejas:	"Es otra guía"
Al lado de los ojos:	"Me muestra dónde encontrar mi alegría"
Debajo de los ojos:	"¡Me encanta este sentimiento!"
Debajo de la nariz:	"Y voy a dejar que se expanda, ahora "
Debajo de la boca:	"Salto de alegría "
Puntos de la clavícula:	"Me permito sentir lo increíble que es"
Debajo de los brazos:	"Lo siento en mi cuerpo ahora"
Parte superior de la cabeza:	"Permito que esta alegría se expanda dentro de mí"

Haz una respiración profunda. Califica la intensidad de tu emoción positiva nuevamente en una escala de 0 a 10. Sigue practicando tapping hasta obtener el efecto deseado.

A medida que te sientas cómodo con tu nuevo hábito de celebrar las victorias diarias, observa cómo cambia tu estado de ánimo y energía en general con el tiempo.

## SEXTO DÍA.

### MEDITACIÓN: “¿QUÉ DICE TU CUERPO?” ¡ESCÚCHALO!

Esta es una gran meditación para volver a estar en contacto con tu cuerpo físico. Si te sientes desconectado, adormecido o con síntomas físicos, ésta puede ser una buena manera de comenzar a escuchar lo que tu cuerpo está tratando de decirte.

Si puedes, busca un lugar tranquilo para hacer tres respiraciones profundas. Revisa mentalmente tu cuerpo, comenzando en la parte superior de tu cabeza, bajando hacia tu cuello, tus hombros, bajando por ambos brazos, hasta tus muñecas, tus manos y luego tus dedos.

Dirige tu atención hacia tu espalda, hacia tu estómago y plexo solar. Observa tus caderas, tus muslos, tus rodillas. Continúa bajando hasta los tobillos, los pies y luego hacia los dedos de los pies.

Observa las sensaciones, la tensión o el hormigueo, el calor o el frío, la facilidad o la incomodidad en tu cuerpo. Si hay una sensación que es especialmente notable, dale un número en la escala de intensidad 0-10.

Haz tres respiraciones profundas. Comienza tocando el punto Karate. Repite tres veces:

**“Aunque no siempre me detengo a escuchar mi cuerpo, ahora voy a sentirme tranquilo y receptivo.”**

*Respira profundamente tres veces, luego escucha 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 las cejas:	“Mi cuerpo”
Al lado de los ojos:	“Tiene mucho que decirme”
Debajo de los ojos:	“Me detengo y escucho lo que dice”
Debajo de la nariz:	“Escucho sus mensajes ”
Debajo de la boca:	“Permito que diga su verdad ”
Puntos de la clavícula:	“Escucho sin juzgar”
Debajo de los brazos:	“Siento lo que mi cuerpo necesita sentir”
Parte superior de la cabeza:	“Que recuerde lo que necesita recordar”

Arriba de las cejas:	"Me abro a la sabiduría de mi cuerpo"
Al lado de los ojos:	"Es seguro notar mi cuerpo de esta manera. "
Debajo de los ojos:	"Es seguro escuchar lo que me dice. "
Debajo de la nariz:	"Enfoco mi atención en mi cabeza. "
Debajo de la boca:	"Y luego, baja a mi cuello. "
Puntos de la clavícula:	"A mis hombros"
Debajo de los brazos:	"Escucho lo que me están diciendo ahora"
Parte superior de la cabeza:	"Hasta la parte superior de mi espalda"
Arriba de las cejas:	"¿Qué dice? "
Al lado de los ojos:	"Y mis brazos"
Debajo de los ojos:	"¿Cómo se sienten?"
Debajo de la nariz:	"En mis manos"
Debajo de la boca:	"Luego de vuelta a mi pecho"
Puntos de la clavícula:	"Y mi estómago"
Debajo de los brazos:	"¿Qué necesito saber?"
Parte superior de la cabeza:	"Voy a concentrarme en mi plexo solar"
Arriba de las cejas:	"¿Me está hablando a mí?"
Al lado de los ojos:	"Y luego dirijo mi atención a mi espalda baja"
Debajo de los ojos:	"Y a mis caderas"
Debajo de la nariz:	"¿Qué necesitan que escuche? "
Debajo de la boca:	"Escucho mis muslos"
Puntos de la clavícula:	"Mis rodillas"
Debajo de los brazos:	"Mis piernas y tobillos"
Parte superior de la cabeza:	"Y mis pies"
Arriba las cejas:	"Escucho lo que me están diciendo"
Al lado de los ojos:	"Experimento lo que mi cuerpo siente"
Debajo de los ojos:	"Permito que todo salga adelante"
Debajo de la nariz:	"Lo libero "
Debajo de la boca:	"Escucho"
Puntos de la clavícula:	"Lo dejo ir"
Debajo de los brazos:	"Confío en lo que dice mi cuerpo"
Parte superior de la cabeza:	"Y suelto cualquier molestia"
>Arriba de las cejas:	"Lo libero"
Al lado de los ojos:	"Le doy este alivio a mi cuerpo"
Debajo de los ojos:	"Relajo mi cuerpo, ahora"



Debajo de la nariz:	"Permito que estos sentimientos pasen por mi cuerpo"
Debajo de la boca:	"Me siento seguro en mi cuerpo"
Puntos de la clavícula:	"Escucho lo que mi cuerpo necesita decirme"
Debajo de los brazos:	"Es seguro para mí escuchar mi cuerpo"
Parte superior de la cabeza:	"Me permito relajar y sentir paz en mi cuerpo, ahora"

Haz una respiración profunda. Nota lo que sientes en tu cuerpo ahora. Si tenías alguna molestia antes de practicar tapping, vuelve a asignarle un número en la escala del 0 al 10. Sigue practicando tapping hasta obtener el alivio deseado.

## SÉPTIMO DÍA.

### MEDITACIÓN: "LA RUTINA Y LA REPETICIÓN TE PERMITEN CONSERVAR TU TRANSFORMACIÓN "

Ésta es una gran meditación cuando estás luchando por sentir paz en medio, al ritmo del cambio y la transformación. Practica tapping para sentirte en paz con la forma y rapidez con la que tú y tu vida se transforman.

Cuando se trata de crear un cambio positivo, la mayoría de las veces, queremos que la transformación positiva ocurra más rápido. Queremos resultados, y los queremos ¡ya!

La impaciencia con el proceso de cambio es comprensible, pero también es un obstáculo para el progreso. Irónicamente, cuando dejamos de resistirnos a herramientas como la práctica del tapping, ese cambio ocurre más rápido de lo que imaginamos posible.

Cuando te sientas empantanado por el ritmo actual de cambio en tu vida, o simplemente anhelas que éste sea más, primero califica tu frustración o ansiedad con relación al ritmo actual de cambio en tu vida. Mide tu sensación, en una escala de 0 a 10.

Haz tres respiraciones profundas. Comienza practicando tapping en el punto karate. Repite conmigo tres veces:

**"Aunque ahora estoy luchando para cambiar el ritmo del cambio, me amo y acepto lo que siento."**

**"Aunque ahora estoy luchando para cambiar el ritmo del cambio, me amo y acepto lo que siento."**

**"Aunque ahora estoy luchando para cambiar el ritmo del cambio, me amo y acepto lo que siento."**

*Respira profundamente tres veces. Luego, escucha 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:	"¡Quiero más, más rápido! "
Al lado de los ojos:	"¡Quiero que las cosas mejoren ahora mismo! "
Debajo de los ojos:	"No tengo tiempo para el ritual"
Debajo de la nariz:	"No tengo tiempo para repetir"
Debajo de la boca:	"Necesito cosas para transformar, ahora"
Puntos de la clavícula:	"Esta impaciencia con el ritmo del cambio"
Debajo de los brazos:	"Me estresa"
Parte superior de la cabeza:	"Quiero más, más rápido"
Arriba de las cejas:	"Esta impaciencia"
Al lado de los ojos:	"Tanta impaciencia"
Debajo de los ojos:	"Esta impaciencia"
Debajo de la nariz:	"Me está frenando"
Debajo de la boca:	"Me está estresando"
Puntos de la clavícula:	"Pero no se siente seguro relajarse"
Debajo de los brazos:	"Necesito grandes cambios ¡ahora! "
Parte superior de la cabeza:	"Pero el cambio también da miedo"
Arriba de las cejas:	"Quiero más"
Al lado de los ojos:	"Y lo quiero más rápido"
Debajo de los ojos:	"Toda esta impaciencia"
Debajo de la nariz:	"No tengo tiempo para tener paciencia"
Debajo de la boca:	"Ni para la repetición"
Puntos de la clavícula:	"Ni ritual"
Debajo de los brazos:	"¡Necesito grandes cambios ahora! "
Parte superior de la cabeza:	"Pero el cambio también da miedo"
Arriba de las cejas:	"Sólo quiero ciertos cambios"
Al lado de los ojos:	"No tengo tiempo para todo esto"
Debajo de los ojos:	"Necesito un cambio positivo, ahora"
Debajo de la nariz:	"No puedo esperar"
Debajo de la boca:	"Toda esta impaciencia"
Puntos de la clavícula:	"Es estresante"
Debajo de los brazos:	"Este estrés me está frenando"
Parte superior de la cabeza:	"Tal vez es hora de dejarlo atrás"
Arriba de las cejas:	"Y confiar en que el cambio está ocurriendo al ritmo perfecto"
Al lado de los ojos:	"Me relajo por lo que está sucediendo ahora"
Debajo de los ojos:	"Aunque no todo es como quiero que sea"
Debajo de la nariz:	"Voy a sentirme seguro con este ritmo de cambio"

Debajo de la boca:	"Relajo mi cuerpo, ahora"
Puntos de la clavícula:	"Y me siento tranquilo cuando pienso en mi ritmo actual de vida"
Debajo de los brazos:	"Siento la calma en mi cuerpo"
Parte superior de la cabeza:	"Y confío en que el cambio está ocurriendo al ritmo perfecto"
Arriba de las cejas:	"El ritual y la repetición son importantes"
Al lado de los ojos:	"Me ayudan a transformarme"
Debajo de los ojos:	"Me permito reducir la velocidad lo suficiente como para usar el ritual y la repetición"
Debajo de la nariz:	"Confío en que el cambio está ocurriendo al ritmo correcto"
Debajo de la boca:	"Me relajo acerca del ritmo actual de cambio "
Puntos de la clavícula:	"Confío en este proceso de transformación"
Debajo de los brazos:	"Y relajo mi cuerpo cuando lo pienso"
Parte superior de la cabeza:	"Voy a sentirme tranquilo, seguro y relajado, ahora"

Respira hondo y, en una escala de 0 a 10, califica tu resistencia (frustración, ansiedad, etc.), en torno al ritmo actual de cambio en tu vida. Sigue tocando hasta que experimentes el nivel deseado de paz.

## OCTAVO DÍA.

### MEDITACIÓN: "SIEMBRA UNA NUEVA VISIÓN"

Esta es una gran meditación para entrar en una alineación más profunda y clara con tu visión y tu vida.

Cuando notes que sientes resistencia a tus intenciones, primero observa cómo se muestra esta resistencia. ¿Es una sensación física, como opresión en la mandíbula o el estómago? ¿Es resistencia emocional, como el miedo o la duda?

Cuando tengas claro cómo se muestra tu resistencia, mide tu sensación en una escala de 0 a 10.

Toma tres respiraciones profundas. Comienza practicando tapping en el punto Karate. Repite conmigo tres veces:

**"Aunque siento toda esta resistencia al realizar esta visión y estas intenciones, acepto cómo me siento y elijo sentir paz ahora."**

**"Aunque siento toda esta resistencia al realizar esta visión y estas intenciones, acepto cómo me siento y elijo sentir paz ahora."**

**"Aunque siento toda esta resistencia al realizar esta visión y estas intenciones, acepto cómo me siento y elijo sentir paz ahora."**

Respira profundamente tres veces. Luego, escucha 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	"Toda esta resistencia"
Lado de los ojos	"Estoy luchando con esta intención"
Debajo los ojos	"Quiero que se haga realidad"
Debajo la nariz	"Quiero sentirme así"
Debajo la boca	"Pero siento toda esta resistencia a su alrededor. "
Puntos de la Clavícula	"No estoy seguro de creer que sea posible"
Debajo de los brazos	"No estoy seguro de que alguna vez suceda"
Parte superior de la cabeza	"Aunque quiero que suceda"
Arriba de las Cejas	"Pero todavía siento toda esta resistencia. "
Al lado de los ojos	"No me gusta cómo se siente"
Debajo los ojos	"Quiero deshacerme de esta resistencia"
Debajo la nariz	"Está bien sentir esta resistencia"
Debajo de la boca	"Es seguro para mí sentir esta resistencia"
Puntos de la Clavícula	"Ahora la siento"
Debajo de los brazos	"La dejo ir"
Parte superior de la cabeza	"Libero esta resistencia de mi cuerpo, ahora"
Arriba de las Cejas	"Siento paz cuando pienso en esta intención"
Al lado de los ojos	"Me siento tranquilo en mi mente"
Debajo de los ojos	"Confío que esta intención es posible"
Debajo de la nariz	"Me siento seguro creyendo en esta intención"
Debajo de la boca	"Elijo sentir paz cuando me concentro en esta intención"
Puntos de la Clavícula	"Ahora me siento seguro en mi mente y cuerpo"
Debajo de los brazos	"Confío en esta intención"
Parte superior de la cabeza	"Sentir paz en torno a esta intención ahora"
Arriba de las Cejas	"Me lo imagino"
Al lado de los ojos	"¡Estoy sintiéndolo! "
Debajo de los ojos	"Esta intención..."
Debajo de la nariz	"¡...se siente tan bien! "
Debajo de la boca	"Tengo miedo de confiar en que pueda hacerse realidad"
Puntos de la Clavícula	"Pero quiero"
Debajo de los brazos	"Confiar en esta intención"
Parte superior de la cabeza	"Para que me sienta seguro"
Arriba de las Cejas	"¡Lo veo! "
Al lado de los ojos	"¡Puedo sentirlo! "
Debajo de los ojos	"Esta intención"
Debajo de la nariz	Me llena de emociones positivas"

Debajo de la boca	"Las siento en mi cuerpo"
Puntos de la Clavícula	"Ahora son parte de mí"
Debajo de los brazos	"Las dejo entrar"
Parte superior de la cabeza	"Y confío en que esta intención puede manifestarse"
Arriba de las cejas	"Voy a disfrutar imaginándolo"
Al lado de los ojos	"Y confío en mí mismo para actuar al respecto. "
Debajo de los ojos	"Ahora me siento tranquilo y alegre. "
Debajo de la nariz	"Acepto estos buenos sentimientos. "
Debajo de la boca	"Y dejo que fluyan por todo mi cuerpo, ahora"
Puntos de la Clavícula	"Es seguro para mí habitar en ellas"
Debajo de los brazos	"Y dejo que inunden mi mente y mi cuerpo, ahora"
Parte superior de la cabeza	"Siento el amor y la calidez de esta intención, ahora"

Haz una respiración profunda. Nuevamente califica la intensidad de tu resistencia a esta intención, ahora. Sigue practicando tapping hasta que experimentes un mayor nivel de paz con relación a alinear con tus intenciones.

## NOVENO DÍA.

### MEDITACIÓN: "IDENTIFICA TUS FUGAS DE ENERGÍA"

Esta es una gran meditación cuando notas que tienes fugas de energía. Te ayudará a dejarlas atrás, para avanzar hacia otros nuevos y más saludables patrones.

Cuando notes que estás volviendo a tener fuga de energía, en lugar de resistirte a lo que está sucediendo, detente y reconoce cuán frustrado o estresado te sientes por tu incapacidad para superar este patrón.

Mide tu resistencia un número de intensidad en una escala de 0 a 10. Haz tres respiraciones profundas. Comienza practicando tapping en el Punto Karate. Repite conmigo tres veces:

**"Aunque siento esta frustración y estrés causados por mi fuga de energía, me amo y me acepto, y elijo sentir paz ahora."**

**"Aunque siento esta frustración y estrés causados por mi fuga de energía, me amo y me acepto, y elijo sentir paz ahora."**

**"Aunque siento esta frustración y estrés causados por mi fuga de energía, me amo y me acepto, y elijo sentir paz ahora."**

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

Practica <i>tapping</i> en el punto:	Mientras repites
Arriba de las cejas	"Este patrón"
Al lado de los ojos	"Esta fuga de energía"
Debajo de los ojos	"Parece que no puedo superarla"

Debajo de la nariz	"Es muy frustrante"
Debajo de la boca	"Esta vieja fuga de energía"
Puntos de la clavícula	"¿Por qué no desaparece?"
Debajo de los brazos	"Tengo muchas ganas de dejarla atrás"
Parte superior de la cabeza	"Pero regresa"
Arriba de las cejas	"Esta vieja fuga de energía"
Al lado de los ojos	"Está tan arraigada en mí"
Debajo de los ojos	"Quiero dejarla atrás"
Debajo de la nariz	"Siento frustración porque parece que me cuesta hacerlo"
Debajo de la boca	"No puedo dejar atrás la frustración por mi fuga de energía"
Puntos de la clavícula	"La siento en mi cuerpo"
Debajo de los brazos	"Pero ahora voy a elegir la paz"
Parte superior de la cabeza	"Me amo incluso cuando vuelvo a caer en ella"
Arriba de las cejas	"Esta vieja fuga de energía"
Al lado de los ojos	"Lleva tanto tiempo conmigo"
Debajo de los ojos	"Está bien"
Debajo de la nariz	"Me siento seguro incluso cuando vuelve"
Debajo de la boca	"Elijo la paz de todos modos"
Puntos de la clavícula	"Me relajo cuando reaparece mi fuga de energía"
Debajo de los brazos	"Y siento calma y tranquilidad en mi cuerpo, ahora"
Parte superior de la cabeza	"Elijo la paz, ahora"
Arriba de las cejas	"Esta vieja fuga de energía"
Al lado de los ojos	"Ya no tiene el mismo poder sobre mí"
Debajo de los ojos	"Lo noto"
Debajo de la nariz	"Hago una nueva elección"
Debajo de la boca	"Esta vieja fuga de energía"
Puntos de la clavícula	"La reconozco, ahora"
Debajo de los brazos	"Doy un paso atrás y elijo un nuevo camino"
Parte superior de la cabeza	"No tiene el mismo poder sobre mí, ahora"
Arriba de las cejas	"Esta vieja fuga de energía"
Al lado de los ojos	"Ya no me gobierna"
Debajo de los ojos	"Porque la reconozco"
Debajo de la nariz	"Hago una nueva elección"
Debajo de la boca	"Estoy tomando un nuevo camino"
Puntos de la clavícula	"Y este camino es mejor para mí"
Debajo de los brazos	"Ahora soy libre"
Parte superior de la cabeza	"Ahora voy a tomar un nuevo y mejor camino"
Arriba de las cejas	"Decido cuál será este nuevo camino"
Al lado de los ojos	"Hago lo que quiero"
Debajo de los ojos	"Ahora soy libre"
Debajo de la nariz	"Tomo nuevas decisiones"

Debajo de la boca	"Ya soy libre"
Puntos de la clavícula	"Me siento bien"
Debajo de los brazos	"Ahora tomo diferentes decisiones"
Parte superior de la cabeza	"Y me siento en paz en el lugar donde estoy, ahora. "

Haz una respiración profunda. Nuevamente califica la intensidad de tu resistencia a este viejo patrón de fuga de energía en una escala de 0 a 10. Sigue practicando tapping hasta que experimentes que esa fuga de energía disminuye y sientas paz. Cuando estés listo, cuenta la historia en torno a esta fuga de energía, hasta que sientas una sensación de alivio aún más profunda.

## DÉCIMO DÍA.

### MEDITACIÓN: "LIBÉRATE DEL PASADO"

Ésta es una gran meditación cuando te resistes a mirar eventos y emociones no resueltas del pasado. Al practicar tapping para este fin, puedes comenzar a enfrentar el pasado y experimentar una sensación más profunda de aceptación y paz.

Cuando notes que te resistes a la oportunidad de aprovechar eventos y emociones pasadas. Primero reconoce cómo te sientes. Si, por ejemplo, estás frustrado porque los años de trabajo que has realizado no te han traído soluciones y paz, toma nota y acepta esta frustración.

Mide tu resistencia en una escala de 0 a 10. Haz tres respiraciones profundas. Comienza practicando tapping en el Punto Karate. Repite conmigo tres veces:

**"No quiero mirar el pasado, porque me siento hartado de ello. Elijo sentirme seguro ahora."**

**"No quiero mirar el pasado, porque me siento hartado de ello. Elijo sentirme seguro ahora."**

**"No quiero mirar el pasado, porque me siento hartado de ello. Elijo sentirme seguro ahora."**

*Respira profundamente tres veces. Luego, escucha 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	"Todo esto del pasado"
Al lado de los ojos	"¿Por qué no desaparece? "
Debajo de los ojos	"Estoy hartado de vivir en el pasado"
Debajo de la nariz	"Pero todavía está conmigo"
Debajo de la boca	"Lo siento en mi mente y en mi cuerpo"
Puntos de la clavícula	"Todas estas emociones del pasado"
Debajo de los brazos	"Estos eventos de los que no puedo deshacerme"

Parte superior de la cabeza	"Dejaron una marca en mi cerebro"
Arriba de las cejas	"Parece que me cuesta dejar atrás 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 lo estaré"
Puntos de la clavícula	"Es muy frustrante"
Debajo de los brazos	"Pero tengo derecho a sentirme así"
Parte superior de la cabeza	"Elijo la paz, aun 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	"Acepto que me resisto a mirar mi pasado"
Debajo de la nariz	"Libero esta resistencia"
Debajo de la boca	"Libero mi resistencia a mirar el pasado"
Puntos de la clavícula	"Siento paz aunque pienso en el pasado"
Debajo de los brazos	"Me siento tranquilo y calmado en mi cuerpo, ahora"
Parte superior de la cabeza	"Elijo sentir paz al mirar mi pasado"
Arriba de las cejas	"Veo cómo eran las cosas"
Al lado de los ojos	"Y observo cómo todavía me afectan"
Debajo de los ojos	"Es seguro reconocer el pasado"
Debajo de la nariz	"Y me doy cuenta que me sigue afectando"
Debajo de la boca	"Confío en esta nueva conciencia"
Puntos de la clavícula	"Permito que esta nueva conciencia me guíe"
Debajo de los brazos	"Permito que mi miedo a mirar el pasado se vaya"
Parte superior de la cabeza	"Y permito que esta conciencia me lleve hacia adelante"
Arriba de las cejas	"Esta conciencia será mi puente"
Al lado de los ojos	"Me lleva hacia la paz"
Debajo de los ojos	"Me lleva hacia mi mejor yo"
Debajo de la nariz	"Confío en eso"
Debajo de la boca	"Cruzo este puente"
Puntos de la clavícula	"Y sé que estoy a salvo"
Debajo de los brazos	"Un nuevo yo está llamando "
Parte superior de la cabeza	"Mi mejor yo está esperando"
Arriba de las cejas	"Doy este salto de fe"
Al lado de los ojos	"Observo mi pasado"
Debajo de los ojos	"Y sé que me lleva hacia adelante"
Debajo de la nariz	"Es seguro para mí ir allí"
Debajo de la boca	"Me siento seguro yendo allí"
Puntos de la clavícula	"Dejo de lado este miedo "
Debajo de los brazos	"Estoy seguro yendo allí"
Parte superior de la cabeza	"Permito que mi tranquilidad de conciencia crezca."



Haz una respiración profunda. Nuevamente califica la intensidad de tu resistencia para mirar el pasado. Sigue practicando tapping hasta que experimentes un mayor nivel de paz. Cuando esté listo, practica tapping sobre los puntos mientras cuentas la historia de cualquier evento anterior que estés listo para dejar atrás.

## DÉCIMO PRIMER DÍA.

### MEDITACIÓN: "PARA SENTIRTE SEGURO Y NO PARALIZARTE"

Ésta es una gran meditación cuando estás luchando por liberarte de una sensación de no poder responder, de no poder actuar; de quedarte paralizado.

Cuando notes que recurres a algún tipo de respuesta que te muestre paralizado, primero reconoce cómo te sientes.

Si puedes vincularlo a un evento específico, o varios, concéntrate en ellos, uno a la vez. Si es sólo una sensación general y realmente no puedes determinar qué está sucediendo, comienza practicando tapping en general y luego avanza hacia lo específico.

Mide tu paralización en una escala de 0 a 10. Haz tres respiraciones profundas. Comienza practicando tapping en el punto karate. Repite conmigo tres veces:

**"Aunque todavía siento esta paralización en mí, que está evitando que actúe y sea como quiero, elijo sentirme seguro, ahora."**

**"Aunque todavía siento esta paralización en mí, que está evitando que actúe y sea como quiero, elijo sentirme seguro, ahora."**

**"Aunque todavía siento esta paralización en mí, que está evitando que actúe y sea como quiero, elijo sentirme seguro, ahora."**

*Respira profundamente tres veces. Luego escucha 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	"Esta reacción que me paraliza"
Al lado de los ojos	"Está codificada en mi cerebro"
Debajo de los ojos	"Es la forma en que mi cerebro me mantiene a salvo"
Debajo de la nariz	"Está codificada en mi cuerpo"
Debajo de la boca	"No tengo que juzgar mi reacción cuando me paralizó"
Puntos de la clavícula	"Acepto que está en mí"
Debajo de los brazos	"Está destinada a mantenerme a salvo"
Parte superior de la cabeza	"Esta respuesta de parálisis"
Arriba de las cejas	"Está en mi cerebro y en mi cuerpo"
Al lado de los ojos	"No la quiero"

Debajo de los ojos	"Pero está codificada en mi cerebro y en mi cuerpo"
Debajo de la nariz	"Está destinada a mantenerme a salvo"
Debajo de la boca	"Estoy agradecido por eso"
Puntos de la clavícula	"Pero ahora es el momento de dejarla ir"
Debajo de los brazos	"Observo esta reacción de parálisis"
Parte superior de la cabeza	"Noto cuando sucede, con quién y cuándo"
Arriba de las cejas	"Me siento seguro si la dejo ir"
Al lado de los ojos	"Esta respuesta de parálisis"
Debajo de los ojos	"Ya no la necesito"
Debajo de la nariz	"La dejo atrás"
Debajo de la boca	"Me siento seguro ya sin esta respuesta de paralización"
Puntos de la clavícula	"Me siento relajado y tranquilo en mi cuerpo"
Debajo de los brazos	"Me siento seguro dejando atrás esta respuesta de parálisis"
Parte superior de la cabeza	"Elijo sentir paz, ahora"
Arriba de las cejas	"No necesito quedarme paralizado"
Al lado de los ojos	"Voy a actuar"
Debajo de los ojos	"Estoy a salvo, ahora"
Debajo de la nariz	"Es difícil confiar en que es seguro actuar, ahora"
Debajo de la boca	"Está bien"
Puntos de la clavícula	"Aunque aún estoy asustado, estoy a salvo, ahora"
Debajo de los brazos	"Siento miedo a ya no estar paralizado"
Parte superior de la cabeza	"Y lo voy a dejar ir"
Arriba de las cejas	"Libero este miedo de cada célula de mi cuerpo"
Al lado de los ojos	"Lo permito todo, ahora"
Debajo de los ojos	"Estoy a salvo, ahora"
Debajo de la nariz	"Confío en eso"
Debajo de la boca	"Ahora me siento tranquilo en mi cuerpo"
Puntos de la clavícula	"Me libero de esta respuesta de parálisis"
Debajo de los brazos	"La dejo ir"
Parte superior de la cabeza	"Me siento relajado y consciente, ahora"
Arriba de las cejas	"Permito que mi cuerpo se relaje, ahora"
Al lado de los ojos	"Me siento seguro"
Debajo de los ojos	"Es seguro para mí actuar ahora"
Debajo de la nariz	"Permito que mi cuerpo se sienta fluido, ahora"
Debajo de la boca	"Relajo mi mente, ahora"
Puntos de la clavícula	"Dejo ir cualquier miedo, ahora"
Debajo de los brazos	"Es bueno para mí sentirme seguro"
Parte superior de la cabeza	"Sentirme seguro y tranquilo en mente y cuerpo, ahora"

Haz una respiración profunda. Nuevamente califica la intensidad de tu respuesta de paralización en una escala de 0 a 10. Sigue practicando tapping hasta que experimentes una mayor sensación de seguridad y paz. Si te ocurrieron otros eventos o recuerdos mientras practicabas tapping, vuelve a practicar tapping mientras cuentas esa historia o expresas esas emociones hasta que puedas liberarlas por completo.

## DÉCIMO SEGUNDO DÍA.

### MEDITACIÓN: “LIBERA TU ENOJO”

Ésta es una gran meditación cuando estás luchando para liberar tu ira y tu enojo, de una vez por todas.

Cuando te sientas enojado, observa dónde sientes ira en tu cuerpo. Mide tu sensación en una escala de 0 a 10.

Imagínate que puedes hacer y decir cualquier cosa para dejar ir su ira sin experimentar ninguna repercusión. Haz tres respiraciones profundas. Comienza practicando tapping en el Punto Karate. Repite conmigo tres veces:

**“Aunque tengo toda esta ira en mí, puedo sentirla en mi cuerpo, y se siente más grande que yo, me amo y elijo sentir este enojo, ahora.”**

**“Aunque tengo toda esta ira en mí, puedo sentirla en mi cuerpo, y se siente más grande que yo, me amo y elijo sentir este enojo, ahora.”**

**“Aunque tengo toda esta ira en mí, puedo sentirla en mi cuerpo, y se siente más grande que yo, me amo y elijo sentir este enojo, ahora.”**

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

<b>Practica tapping en el punto:</b>	<b>Mientras repites:</b>
Arriba de las cejas	“Esta ira”
Al lado de los ojos	“Está en mí”
Debajo de los ojos	“La siento en mi cuerpo”
Debajo de la nariz	“Esta ira”
Debajo de la boca	“La siento más grande que yo”
Puntos de la clavícula	“Es explosiva”
Debajo de los brazos	“Esta ira”
Parte superior de la cabeza	“Me permito sentirla ahora”
Arriba de las cejas	“Ahora me siento seguro sintiendo esta ira ”
Al lado de los ojos	“La siento realmente ”
Debajo de los ojos	“Siento esta ira ahora”

Debajo de la nariz	"Le permito a esta ira que se haga más grande"
Debajo de la boca	"La siento ahora"
Puntos de la clavícula	"¡Estoy tan enojado! "
Debajo de los brazos	"Toda esta ira"
Parte superior de la cabeza	"Es seguro para mí sentirla ahora"

Sigue practicando tapping en los siguientes puntos mientras lo haces o dices lo que necesites para liberar tu ira. Si necesitas golpear o patear a alguien, puedes hacer físicamente cualquier gesto necesario, siempre que haya suficiente espacio a tu alrededor para no lastimarte a tí mismo, ni a nadie más. Si hay palabras que necesitas decir, hazlo en voz alta mientras practicas tapping en los siguientes puntos:

- Arriba de las cejas:
- Al lado de los ojos:
- Debajo de los ojos:
- Debajo de la nariz:
- Debajo de la boca:
- Puntos de la clavícula:
- Debajo de los brazos:
- Parte superior de la cabeza:

Sigue practicando tapping hasta que sientas alivio; luego procede a la siguiente ronda positiva.

<b>Practica <i>tapping</i> en el punto:</b>	<b>Mientras repites:</b>
Arriba de las cejas	"Esta ira"
Al lado de los ojos	"Me mantenía a salvo"
Debajo de los ojos	"Pero estoy a salvo sin ella"
Debajo de la nariz	"Liberó cualquier ira que me resta, ahora"
Debajo de la boca	"La dejo ir desde cada célula de mi cuerpo"
Puntos de la clavícula	"Es seguro para mí liberarla completamente, ahora"
Debajo de los brazos	"Ya no la necesito"
Parte superior de la cabeza	"La dejo ir toda"
Arriba de las cejas	"Estoy a salvo sin esta ira"
Al lado de los ojos	"La tiro toda, ahora"
Debajo de los ojos	"Elijo la paz, ahora"
Debajo de la nariz	"Me siento relajado y tranquilo en mi cuerpo, ahora"
Debajo de la boca	"Es seguro para mí sentir esta paz"
Puntos de la clavícula	"Y que crezca dentro de mí. "
Debajo de los brazos	"Relajo mi cuerpo. "
Parte superior de la cabeza	"Me siento tranquilo, ahora"

Califica tu enojo ahora en una escala de 0 a 10. Sigue practicando tapping hasta que experimentes el alivio deseado.

## DÉCIMO TERCER DÍA.

### MEDITACIÓN: “ME NIEGO A PERDONAR”

Ésta es una gran meditación cuando estás luchando por perdonar a alguien. Pruébalo y déjate abrir a la experiencia de perdonar a quien que te ha lastimado profundamente.

Primero, identifica a quién tienes problemas para perdonar. Sea realmente específico sobre lo que sucedió, lo que dijeron, lo que hicieron, cómo actuaron y analiza claramente ese recuerdo.

¿Cómo te sientes cuando piensas en eso? ¿Cuál es la emoción? ¿Dónde lo sientes en tu cuerpo? Mide tu sensación en una escala de 0 a 10.

Haz tres respiraciones profundas. Comienza practicando tapping en el Punto Karate. Repite conmigo tres veces:

**“Aunque me niego a perdonarlos por lo que me hicieron, me amo y acepto lo que siento.”**

**“Aunque me niego a perdonarlos por lo que me hicieron, me amo y acepto lo que siento.”**

**“Aunque me niego a perdonarlos por lo que me hicieron, me amo y acepto lo que siento.”**

*Respira profundamente tres veces, luego escucha 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	“No puedo creer que hayan hecho eso”
Al lado de los ojos	“Estoy tan enojado”
Debajo de los ojos	“No está bien”
Debajo de la nariz	“No es justo”
Debajo de la boca	“Y me niego a dejarlo atrás”
Puntos de la clavícula	“Toda esta ira”
Debajo de los brazos	“Todo esto me hace sentir... <i>completa cómo te sientes</i> ”
Parte superior de la cabeza	“En cada célula de mi cuerpo”
Arriba de las cejas	“No puedo dejar atrás esto”
Al lado de los ojos	“Porque no se lo merecen”
Debajo de los ojos	“No merecen mi perdón”
Debajo de la nariz	“Y me niego a dejar atrás esto”
Debajo de la boca	“Tanta ira”
Puntos de la clavícula	“Sobre lo que sucedió”
Debajo de los brazos	“Sobre lo que hicieron”

Parte superior de la cabeza	"Sobre lo que dijeron"
Arriba de las cejas	"No quiero dejar atrás esto"
Al lado de los ojos	"No merezco lo que me hicieron"
Debajo de los ojos	"Y no merecen mi perdón"
Debajo de la nariz	"Merezco algo mejor"
Debajo de la boca	"Toda esta ira"
Puntos de la clavícula	"No quiero dejarla atrás"
Debajo de los brazos	"Siento mucho enojo"
Parte superior de la cabeza	"Toda esta ira"
Arriba de las cejas	"No puedo vivir con lo que hicieron"
Al lado de los ojos	"Pero también es difícil vivir con esta ira"
Debajo de los ojos	"Aunque no puedo dejar atrás este enojo"
Debajo de la nariz	"Pero tampoco quiero conservarlo"
Debajo de la boca	"Toda esta ira"
Puntos de la clavícula	"Tal vez pueda dejar que se vaya"
Debajo de los brazos	"Quizás pueda liberar parte de ese enojo"
Parte superior de la cabeza	"Dejarlo atrás"
Arriba de las cejas	"Me deshago de esta ira, ahora"
Al lado de los ojos	"La elimino de cada célula de mi cuerpo"
Debajo de los ojos	"Ya no necesito esta ira"
Debajo de la nariz	"Sin ella soy más fuerte"
Debajo de la boca	"Sin tener esta ira en mí, me protejo"
Puntos de la clavícula	"Le permito a esta ira que se vaya, ahora"
Debajo de los brazos	"Aunque todavía me resulta difícil"
Parte superior de la cabeza	"Necesitaré esta ira para mantenerme a salvo"
Arriba de las cejas	"No quiero vivir con lo que hicieron"
Al lado de los ojos	"Pero también es difícil vivir con esta ira"
Debajo de los ojos	"Liberó esta ira, ahora"
Debajo de la nariz	"Quiero dejar atrás este enojo, ahora"
Debajo de la boca	"Ya no lo necesito"
Puntos de la clavícula	"Estoy a salvo sin esta ira"
Debajo de los brazos	"Es seguro perdonarlos"
Parte superior de la cabeza	"Me permito sentir tranquilo y seguro, ahora. "

Respira hondo y deja atrás tu enojo. Piensa nuevamente en lo que sucedió y observa cómo ha cambiado tu experiencia. Vuelve a evaluar su intensidad en una escala de 0 a 10. Sigue practicando tapping hasta que experimentes el nivel deseado de paz en torno a esa persona o suceso.

## DÉCIMO CUARTO DÍA.

### MEDITACIÓN: "NO NECESITAS *COMPONERTE*"

Ésta es una gran meditación. Te sientes abrumado por la cantidad de emociones, eventos y comportamientos que deseas transformar. A través de este tapping, te sentirás más en paz con quién, qué y dónde estás ahora.

No eres un proyecto. No necesitas arreglo. ¿Crees eso realmente?

De lo contrario, observa cuán intensamente sientes que tú o tu vida necesita "arreglo". Mide tu sensación en una escala de 0 a 10 ahora.

Haz tres respiraciones profundas. Comenzaremos tocando el Punto Karate. Repite conmigo tres veces:

**"Aunque me siento roto, como si mi vida necesitara un gran arreglo, elijo aceptar cómo me siento."**

**"Aunque me siento roto, como si mi vida necesitara un gran arreglo, elijo aceptar cómo me siento."**

**"Aunque me siento roto, como si mi vida necesitara un gran arreglo, elijo aceptar cómo me siento."**

*Respira profundamente tres veces. Luego, escucha 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	"Me siento roto"
Al lado de los ojos	"¡Hay tantos problemas que necesito arreglar!"
Debajo de los ojos	"Mi vida se siente como un gran desastre"
Debajo de la nariz	"Siento que necesito un cambio de imagen"
Debajo de la boca	"Estoy exhausto por los arreglos que debo hacer"
Puntos de la clavícula	"¡Y cuántas cosas necesito arreglar! "
Debajo de los brazos	"Es demasiado"
Parte superior de la cabeza	"Sólo quiero que todo desaparezca"
Arriba de las cejas:	"Es demasiado intenso para intentarlo"
Al lado de los ojos:	"Hay demasiado"
Debajo de los ojos:	"Quiero que todo se vaya"
Debajo de la nariz:	"Es demasiado"
Debajo de la boca:	"Demasiado intenso"
Puntos de la clavícula:	"Y lidiar con eso significa demasiado trabajo para mí"
Debajo de los brazos:	"Necesito que se vaya"

Parte superior de la cabeza:	"Quiero que desaparezca y nunca vuelva"
Arriba de las cejas	"Estoy cansado sólo de pensar en todas las cosas por las que necesito practicar tapping"
Al lado de los ojos	"Y de todas las cosas que necesito arreglar en mi vida"
Debajo de los ojos	"Es demasiado"
Debajo de la nariz	"Demasiado intenso"
Debajo de la boca	"Demasiado trabajo"
Puntos de la clavícula	"No quiero hacerlo"
Debajo de los brazos	"Está bien"
Parte superior de la cabeza	"Tal vez no tenga que hacerlo"
Arriba de las cejas	"Tal vez me estoy presionando demasiado"
Al lado de los ojos	"Creo urgencias que no necesito"
Debajo de los ojos	"Toda esta presión"
Debajo de la nariz	"No me gusta"
Debajo de la boca	"¿Por qué tengo tanta prisa?"
Puntos de la clavícula	"Éste es un proceso"
Debajo de los brazos	"Es seguro bajar la velocidad cuando necesito"
Parte superior de la cabeza	"Liberó esta presión"
Arriba de las cejas	"Tal vez no necesito arreglarlo"
Al lado de los ojos	"Voy a ser más consciente"
Debajo de los ojos	"Y transformar sólo lo que elijo"
Debajo de la nariz	"Pero no estoy roto"
Debajo de la boca	"Y mi vida no necesita arreglo"
Puntos de la clavícula	"Soy bueno como soy"
Debajo de los brazos	"Ahora me aprecio"
Parte superior de la cabeza	"No necesito arreglar nada"
Arriba de las cejas	"Me relajo en este punto donde estoy"
Al lado de los ojos	"También progreso "
Debajo de los ojos	"Y disfruto del proceso"
Debajo de la nariz	"Liberó cualquier presión restante"
Debajo de la boca	"No necesito arreglarlo"
Puntos de la clavícula	"¡No necesito arreglarlo!"
Debajo de los brazos	"Confío en que las cosas se están desarrollando bien"
Parte superior de la cabeza	"Y me siento bien, ahora"



Haz una respiración profunda. Nuevamente califica la intensidad con la que sientes que necesita arreglo en una escala de 0 a 10. Continúa practicando tapping hasta que experimentes la liberación deseada.

## DÉCIMO QUINTO DÍA.

### MEDITACIÓN: "ELIGE LA FELICIDAD"

Ésta es una gran meditación para elegir conscientemente tu propia felicidad todos los días, incluso cuando parece estar muy lejos.

Cuando tu mundo está gris, la felicidad no parece ser una elección. Se siente fuera de alcance, más allá de las limitaciones de tu vida actual, finanzas, carrera, relación, etc.

Cuando ese sentimiento te invada, observa cuán fuera de alcance sientes tu felicidad. En una escala de 0 a 10, mide lo verdadera que para ti es la afirmación de que "sólo podré sentirme feliz, si cambian las circunstancias de mi vida".

Haz tres respiraciones profundas. Comienza practicando tapping en el Punto Karate. Repite conmigo tres veces:

**"Aunque siento que la felicidad está fuera de mi alcance, como si sólo pudiera venir después de que cambien mis circunstancias, me amo y acepto lo que siento."**

**"Aunque siento que la felicidad está fuera de mi alcance, como si sólo pudiera venir después de que cambien mis circunstancias, me amo y acepto lo que siento."**

**"Aunque siento que la felicidad está fuera de mi alcance, como si sólo pudiera venir después de que cambien mis circunstancias, me amo y acepto lo que siento."**

*Respira profundamente tres veces, luego escucha 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	"La felicidad"
Al lado de los ojos	"Parece muy lejana"
Debajo de los ojos	"Mi mundo se siente gris"
Debajo de la nariz	"Y el día no está soleado"
Debajo de la boca	"La felicidad"
Puntos de la clavícula	"Parece demasiado lejos"
Debajo de los brazos	"Hay demasiados problemas"
Parte superior de la cabeza	"No puedo sentirme feliz en este momento"
Arriba de las cejas	"La felicidad"
Al lado de los ojos	"Se siente tan lejos"

Debajo de los ojos	"Fuera de mi alcance"
Debajo de la nariz	"Hay demasiados obstáculos en mi vida"
Debajo de la boca	"Demasiados problemas con los que debo lidiar"
Puntos de la clavícula	"No puedo ser feliz ahora"
Debajo de los brazos	"No puedo ser feliz cuando mi vida es así"
Parte superior de la cabeza	"La felicidad"
Arriba de las cejas	"Se siente fuera de mi alcance"
Al lado de los ojos	"No la tengo ahora "
Debajo de los ojos	"Todavía no la tengo"
Debajo de la nariz	"No, hasta que mis circunstancias cambien"
Debajo de la boca	"No, hasta que las cosas sean diferentes "
Puntos de la clavícula	"La felicidad"
Debajo de los brazos	"Se siente tan lejos"
Parte superior de la cabeza	"Eso me pone triste"
Arriba de las cejas	"No me gusta sentirme así"
Al lado de los ojos	"Me siento impotente"
Debajo de los ojos	"Como si no pudiera controlar mi vida o mi felicidad"
Debajo de la nariz	"Es estresante"
Debajo de la boca	"Y no me siento feliz"
Puntos de la clavícula	"Pero está bien sentir esta tristeza"
Debajo de los brazos	"Me permito sentirla ahora"
Parte superior de la cabeza	"Permito que esta oscuridad se desvanezca"
Arriba de las cejas	"Me permito ver la luz"
Al lado de los ojos	"Voy a dejar que este cambio suceda"
Debajo de los ojos	"Disfrutar un solo momento"
Debajo de la nariz	"Por un momento me siento bien"
Debajo de la boca	"Es seguro sentirse bien"
Puntos de la clavícula	"Aunque pueda pasar"
Debajo de los brazos	"Es seguro sentirse bien en este momento"
Parte superior de la cabeza	"Disfruto este momento"
Arriba de las cejas	"Y estar completamente presente en mi propio disfrute".
Al lado de los ojos	"Llibero el miedo y la resistencia"
Debajo de los ojos	"Permito que en este momento me sienta bien"
Debajo de la nariz	"Es seguro para mí que me sienta bien ahora"
Debajo de la boca	"Es seguro permitir que este momento me sienta feliz"

Puntos de la clavícula	"Disfruto ahora"
Debajo de los brazos	"Estoy estar completamente presente en mi disfrute"
Parte superior de la cabeza	"Me siento completamente presente en este momento "

Respira profundamente y califica nuevamente cuán cierta es la afirmación de que que "sólo podré sentirme feliz, si cambian las circunstancias de mi vida", en una escala de 0 a 10.

Sigue practicando tapping hasta que experimentes el nivel deseado de alegría.

## DÉCIMO SEXTO DÍA.

### MEDITACIÓN: "LA AUTO-ACEPTACIÓN"

Ésta es una gran meditación para usar cuando estás luchando por aceptarte y amarte a ti mismo, incluso cuando notas tu propia conversación negativa. Tu relación contigo mismo es la verdadera base de toda transformación, y un área excelente para volver a atender cada vez que te sientas llamado a ello.

Cuando estés luchando por sentirte bien contigo mismo, observa qué emoción sientes más intensamente. ¿Te da vergüenza quién eres? ¿Estás triste por lo que sientes? ¡Estás triste por lo que no puedes ser o hacer?

Identifica tu emoción principal. Mide tu sensación en una escala de 0 a 10. Haz tres respiraciones profundas. Comienza practicando tapping en el Punto Karate. Repite tres veces:

**"Aunque no me siento bien conmigo mismo ahora y parece imposible; elijo sentir paz ahora."**

**"Aunque no me siento bien conmigo mismo ahora y parece imposible; elijo sentir paz ahora."**

**"Aunque no me siento bien conmigo mismo ahora y parece imposible; elijo sentir paz ahora."**

*Respira profundamente tres veces. Luego, escucha 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	"No puedo sentirme bien conmigo mismo"
Al lado de los ojos	"Hay demasiadas cosas mal"
Debajo de los ojos	"Hay demasiadas cosas que necesito cambiar"
Debajo de la nariz	"No puedo sentirme bien conmigo mismo, ahora"
Debajo de la boca	"No puedo aceptar todo lo mío"
Puntos de la clavícula	"No puedo amarme a mí mismo"

Debajo de los brazos	"No siento que pueda hacerlo, ahora"
Parte superior de la cabeza	"Hay demasiado que debo cambiar"
Arriba de las cejas	"Hay demasiadas cosas con las que no estoy contento"
Al lado de los ojos	"Hay mucho que necesito cambiar"
Debajo de los ojos	"No me siento bien conmigo mismo"
Debajo de la nariz	"No me amo, ni me acepto"
Debajo de la boca	"Hay demasiado que tengo que cambiar"
Puntos de la clavícula	"Primero tengo que cambiar"
Debajo de los brazos	"Y luego, realmente me podré amar y aceptar"
Parte superior de la cabeza	"Hay demasiado por cambiar"
Arriba de las cejas	"No me amo como estoy ahora"
Al lado de los ojos	"No acepto quien soy ahora"
Debajo de los ojos	"Primero tengo que cambiar"
Debajo de la nariz	"No merezco amor o aceptación cuando estoy así"
Debajo de la boca	"Duele decirlo"
Puntos de la clavícula	"Entiendo que suena mal "
Debajo de los brazos	"¿Le diría yo eso a alguien más? "
Parte superior de la cabeza	"¿Le diría yo eso a un niño? "
Arriba de las cejas	"Esas palabras que me digo a mí mismo son duras "
Al lado de los ojos	"¿Realmente me refiero a ellos?"
Debajo de los ojos	"Estas cosas duras me las digo a mí mismo"
Debajo de la nariz	"Es fácil ser malo conmigo mismo"
Debajo de la boca	"Soy un poco más amable"
Puntos de la clavícula	"No tengo que ser tan duro"
Debajo de los brazos	"Soy un poco más amable conmigo mismo"
Parte superior de la cabeza	"Aunque duele"
Arriba de las cejas	"Es difícil ver lo bueno"
Al lado de los ojos	"Lo malo es mucho más notorio"
Debajo de los ojos	"Es difícil ver lo bueno en mí"
Debajo de la nariz	"Tal vez pueda ver en mí lo que tengo de bueno"
Debajo de la boca	"Quizás pueda ser un poco más amable"
Puntos de la clavícula	"Doy un paso a la vez. "
Debajo de los brazos	"Y ser un poco más amable conmigo mismo"
Parte superior de la cabeza	"Es seguro ser más amable conmigo mismo"
Arriba de las cejas	"Soy un poco más amable conmigo"

Al lado de los ojos	"Un poco menos duro"
Debajo de los ojos	"Un poco más amable"
Debajo de la nariz	"Es seguro ser un poco más amable conmigo mismo"
Debajo de la boca	"Hago pequeños cambios" "
Puntos de la clavícula	"Soy un poco más amable conmigo mismo"
Debajo de los brazos	"Es seguro decirme cosas más amables"
Parte superior de la cabeza	"Es seguro relajarme y sentirme seguro, ahora"

Respira hondo y califica nuevamente la intensidad de la emoción negativa que sentías sobre ti, mismo en una escala de 0 a 10. Sigue practicando tapping hasta que experimentes el nivel deseado de alivio y paz.

## DÉCIMO SÉPTIMO DÍA.

### MEDITACIÓN: "¡YO NO SOY UN CHOCOLATE!"

Ésta es una gran meditación cuando estás luchando por superar una tendencia a complacer a los demás. Al practicar este tapping, puedes comenzar a establecer límites más saludables para ti y para sus amigos y conocidos.

¿Qué quiero decir con ¡yo no soy un chocolate!?. Me refiero a que a casi todos les gusta el chocolate. Me refiero a cada vez que notas que estás diciendo que sí para complacer a los demás... aunque quisieras decir que no. En esos momentos, detente y observa lo que realmente sientes.

En una escala de 0 a 10, mide qué tan difícil te resulta decir que no. Haz tres respiraciones profundas. Comienza practicando tapping en el Punto Karate. Repite conmigo tres veces:

**"Aunque estoy tratando de ser *chocolate* y digo que sí para complacer a los demás cuando quiero decir que no, me amo y acepto lo que siento."**

**"Aunque estoy tratando de ser *chocolate* y digo que sí para complacer a los demás cuando quiero decir que no, me amo y acepto lo que siento."**

**"Aunque estoy tratando de ser *chocolate* y digo que sí para complacer a los demás cuando quiero decir que no, me amo y acepto lo que siento."**

*Respira profundamente tres veces. Luego, escucha 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	"¡Estoy tratando de ser un chocolate otra vez! "
Al lado de los ojos	"Es un hábito difícil de romper"
Debajo de los ojos	"Estoy tratando de volver a ser un chocolate"
Debajo de la nariz	"He estado haciendo esto por tanto tiempo"
Debajo de la boca	"Pero no quiero ser un chocolate siempre"

Puntos de la clavícula	"No soy un chocolate"
Debajo de los brazos	"No quiero volver a ser un chocolate"
Parte superior de la cabeza	"Pero todavía estoy tratando de ser un chocolate"
Arriba de las cejas	"¿Por qué sigo tratando de ser un chocolate? "
Al lado de los ojos	"¡No soy un chocolate!"
Debajo de los ojos	"Decir lo que otros esperan, no me hará más dulce"
Debajo de la nariz	"¡No soy un chocolate!"
Debajo de la boca	"Digo que no"
Puntos de la clavícula	"Aunque dé miedo"
Debajo de los brazos	"A la gente no siempre le gusta"
Parte superior de la cabeza	"Pero no soy chocolate"
Arriba de las cejas	"No necesito ser chocolate"
Al lado de los ojos	"¡Soy yo!"
Debajo de los ojos	"A veces tendré que decir que no"
Debajo de la nariz	"Lo hago con calma"
Debajo de la boca	"Amablemente digo: ¡no!"
Puntos de la clavícula	"Con amabilidad, pero aún así digo: ¡no!"
Debajo de los brazos	"¡Porque no necesito ser un chocolate!"
Parte superior de la cabeza	"Puedo ser yo mismo"
Arriba de las cejas	"Confío en que está bien decir que no"
Al lado de los ojos	"Me toma un poco más de tiempo"
Debajo de los ojos	"Y saber que es lo mejor que puedo hacer"
Debajo de la nariz	"Ya no tengo que intentar ser un chocolate"
Debajo de la boca	"¡Puedo ser yo mismo! "
Puntos de la clavícula	"Es seguro cuidarme"
Debajo de los brazos	"Y tomarme el tiempo cuando lo necesito"
Parte superior de la cabeza	"¡Y disfrutar cada segundo!"
Arriba de las cejas	"Me siento tranquilo si decido tomar más tiempo para mí"
Al lado de los ojos	"Y voy a disfrutar si dedico tiempo para mí"
Debajo de los ojos	"No tengo que complacer a todos"
Debajo de la nariz	"Me tomo un tiempo"
Debajo de la boca	"¡Y lo disfruto! "
Puntos de la clavícula	"Tomo decisiones que funcionen para mí"
Debajo de los brazos	"Tomo más tiempo para mí"
Parte superior de la cabeza	"Voy a decir que no, si así lo necesito"
Arriba de las cejas	"Decir no a menudo tendrá un sabor mucho más dulce"
Al lado de los ojos	"Es seguro dejar de intentar ser un chocolate"
Debajo de los ojos	"Nunca tendré éxito si trato de ser un chocolate"
Debajo de la nariz	"Y decir <b>no</b> más a menudo sabe mejor."
Debajo de la boca	"Es seguro para mí dejar de intentar complacer a todos"

Puntos de la clavícula	"Es seguro decir <b>no</b> más a menudo
Debajo de los brazos	"Me permito relajarme y sentirme tranquilo, ahora"
Parte superior de la cabeza	"Me siento seguro diciendo: ¡no!"

Haz una respiración profunda. Califica nuevamente la intensidad emocional de tu resistencia a decir **no** en una escala de 0 a 10. Sigue practicando tapping hasta que experimentes el nivel deseado de paz.

## DÉCIMO OCTAVO DÍA.

### MEDITACIÓN: "CONVIÉRTETE EN TU MEJOR YO, EN LA MEJOR VERSIÓN DE TI MISMO"

Ésta es una gran meditación para usar cuando estás luchando por publicar una vieja historia sobre quién eres y qué es posible en tu vida. A través de esta meditación, puedes comenzar a sentirse más listo para tu nueva y más poderosa historia de tu mejor yo.

Para convertirse en una hermosa flor, una semilla primero debe sentarse sola en el suelo oscuro, sin saber cuándo vendrá el agua o cuándo verá el sol. Esa semilla no se desentierra porque está oscuro, y ella se siente sola y aterrada allí. Ahí se queda. Confía en el proceso de la vida. Efectivamente, un día sale a la superficie, se convierte en una flor y se convierte en parte de un jardín más grande.

Imagina tu historia como la de esa semilla. Estás enterrado dentro de ti, envuelto en la oscuridad, sin saber qué será lo próximo, cuándo verás la luz, sin saber si beberás agua o te unirá a otras flores que ya florecen en el jardín.

Observa cómo te sientes. Califica la intensidad de esa sensación de que convertirte en tu mejor yo está "demasiado lejos", "nunca sucedería". Mide tu sensación en una escala de 0 a 10.

Haz tres respiraciones profundas. Comienza practicando tapping en el Punto Karate. Repite conmigo tres veces:

**"Aunque me siento enterrado en la oscuridad y tengo mucha incertidumbre, puedo relajarme y confiar en que floreceré."**

**"Aunque me siento enterrado en la oscuridad y tengo mucha incertidumbre, puedo relajarme y confiar en que floreceré."**

**"Aunque me siento enterrado en la oscuridad y tengo mucha incertidumbre, puedo relajarme y confiar en que floreceré."**

*Respira profundamente tres veces, luego escucha 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	"Esta historia"
Al lado de los ojos	"Está cubierto de oscuridad"
Debajo de los ojos	"Tengo tanto miedo"
Debajo de la nariz	"En este momento, soy una semilla enterrada en la tierra oscura "
Debajo de la boca	"Y no sé si alguna vez voy a florecer "
Puntos de la clavícula	"Siento toda esta oscuridad a mi alrededor, ahora"
Debajo de los brazos	"Hay mucho trabajo por hacer"
Parte superior de la cabeza	"Lo siento difícil, casi imposible"
Arriba de las cejas	"No sé si puedo confiar en esta nueva historia"
Al lado de los ojos	"Tengo miedo de confiar en esta nueva historia"
Debajo de los ojos	"Tengo miedo de esperar que se haga realidad"
Debajo de la nariz	"Todo este miedo"
Debajo de la boca	"Es más grande que yo"
Puntos de la clavícula	"Este miedo"
Debajo de los brazos	"Lo siento más grande que yo"
Parte superior de la cabeza	"Es seguro para mí sentir este miedo"
Arriba de las cejas	"Siento que es seguro, ahora"
Al lado de los ojos	"Lo dejo atrás"
Debajo de los ojos	"Hago espacio para la esperanza"
Debajo de la nariz	"Me libero de este miedo"
Debajo de la boca	"Veó esta nueva historia"
Puntos de la clavícula	"También la puedo sentir"
Debajo de los brazos	"Siento esperanza"
Parte superior de la cabeza	"Me comprometo con esta nueva historia"
Arriba de las cejas	"Me convierto en mi mejor yo"
Al lado de los ojos	"Dejo atrás mi viejo yo"
Debajo de los ojos	"Aunque con mi viejo yo me siento más seguro"
Debajo de la nariz	"Mi viejo yo me limita"
Debajo de la boca	"Me mantiene estancado"
Puntos de la clavícula	"Lo dejo atrás, ahora"
Debajo de los brazos	"Siento mi miedo en torno a este nuevo yo"
Parte superior de la cabeza	"Y también dejo atrás ese miedo"
Arriba de las cejas	"Confío en mi nuevo yo"



Al lado de los ojos	"Siento la esperanza que me inspira"
Debajo de los ojos	"Me comprometo con mi nuevo yo"
Debajo de la nariz	"Me manifiesto con mi mejor yo"
Debajo de la boca	"Me cuento esta nueva historia"
Puntos de la clavícula	"Me repito esta nueva historia una y otra vez"
Debajo de los brazos	"Me vuelvo a contar esta historia"
Parte superior de la cabeza	"Confío y amo la historia de mi nuevo yo"
Arriba de las cejas	"Me convierto en mi mejor yo"
Al lado de los ojos	"Y enfrentar mi miedo cuando surja"
Debajo de los ojos	"Esta nueva historia"
Debajo de la nariz	"Empieza a sentirse bien"
Debajo de la boca	"Me muevo hacia mi mejor yo, ahora"
Puntos de la clavícula	"Confío en la alegría y en cómo me hace sentir"
Debajo de los brazos	"Soy mi mejor yo"
Parte superior de la cabeza	"Confío plenamente en esta nueva historia, ahora"

Haz una respiración profunda. En una escala de 0 a 10, nuevamente califica qué tan lejos te sientes, ahora, de tu nueva historia.

Sigue practicando tapping hasta que sientas el nivel deseado de conexión con tu nuevo yo.

## DÉCIMO NOVENO DÍA.

### MEDITACIÓN: "MÁS ESPACIO, MÁS ALEGRÍA"

Ésta es una gran meditación para usar cuando te resistes a la oportunidad de despejar el desorden físico, mental o emocional de tu vida. Sentirás menos temor y más disposición para ocuparte de las cosas que necesitan tu atención.

A medida que enfocas tu atención en el desorden y las diferentes formas en que se muestra en tu vida, es normal que encuentres resistencia. Cuando eso suceda, detente y observa qué tan intensamente experimentas esa resistencia. Mide tu resistencia en una escala de 0 a 10.

Haz tres respiraciones profundas. Comienza practicando tapping en el Punto Karate. Repite conmigo tres veces:

**"Aunque no me gusta ver este desorden en mi vida, porque es demasiado abrumador, me amo y acepto lo que siento."**

**"Aunque no me gusta ver este desorden en mi vida, porque es demasiado abrumador, me amo y acepto lo que siento."**

**"Aunque no me gusta ver este desorden en mi vida, porque es demasiado abrumador, me amo y acepto lo que siento."**

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

<b>Practica tapping en el punto:</b>	<b>Mientras repites:</b>
Arriba de las cejas	"Este desorden"
Al lado de los ojos	"Es estresante"
Debajo de los ojos	"No quiero lidiar con eso"
Debajo de la nariz	"Quiero dejarlo atrás"
Debajo de la boca	"Este desorden"
Puntos de la clavícula	"Es demasiado trabajo"
Debajo de los brazos	"No puedo enfrentar esto"
Parte superior de la cabeza	"Este desorden"
Arriba de las cejas	"Sé que me está agobiando"
Al lado de los ojos	"Me está frenando"
Debajo de los ojos	"Lo siento"
Debajo de la nariz	"Pero no lo puedo enfrentar"
Debajo de la boca	"Es muy difícil lidiar con él"
Puntos de la clavícula	"Es agotador"
Debajo de los brazos	"Prefiero dejarlo atrás"
Parte superior de la cabeza	"Prefiero ignorarlo"
Arriba de las cejas	"¿No lo olvido?"
Al lado de los ojos	"¿Lo entierro para siempre?"
Debajo de los ojos	"No puedo lidiar con esto"
Debajo de la nariz	"Es demasiado abrumador"
Debajo de la boca	"Es demasiado"
Puntos de la clavícula	"Pero me está frenando"
Debajo de los brazos	"No me gusta este desorden"
Parte superior de la cabeza	"Es estresante"
Arriba de las cejas	"Y me mantiene atorado"
Al lado de los ojos	"Es seguro para mí aceptar el estrés que me provoca este desorden"
Debajo de los ojos	"Es seguro para mí aceptar que este desorden me afecta"
Debajo de la nariz	"Acepto lo pesado que me resulta"
Debajo de la boca	"No me gusta cómo se siente"
Puntos de la clavícula	"Me permito ver este desorden"
Debajo de los brazos	"Libero el agobio que causa"
Parte superior de la cabeza	"Libero este estrés"
Arriba de las cejas	"Dejo atrás mi resistencia para despejar este desorden"
Al lado de los ojos	"Me encargo de este estrés"
Debajo de los ojos	"Me siento emocionado por, finalmente, terminar con él."
Debajo de la nariz	"Me permito sentir lleno de energía por deshacerme de"

	este desorden"
Debajo de la boca	"Me permito imaginar que me deshago de él"
Puntos de la clavícula	"Me permito imaginar el alivio que me va a traer"
Debajo de los brazos	"Me deshago de este desorden"
Parte superior de la cabeza	"Me hago cargo de mi vida"
Arriba de las cejas	"Tengo el control sobre el desorden en mi vida"
Al lado de los ojos	"¡Me siento lleno de energía por hacer más espacio! "
Debajo de los ojos	"Cuanto más espacio mental, emocional y físico tenga"
Debajo de la nariz	"¡Entre más espacio hay para mi mejor yo, más grande puede crecer! "
Debajo de la boca	"¡Me siento lleno de energía por despejar más espacio! "
Puntos de la clavícula	"Eso significa más espacio para la alegría"
Debajo de los brazos	"Más espacio para el placer"
Parte superior de la cabeza	"Me permito sentir lleno de energía por deshacerme de este desorden"

Respira hondo y califica nuevamente la intensidad de tu resistencia para despejar este desorden en una escala de 0 a 10. Sigue practicando tapping, hasta que te sientas más lleno de energía para deshacerte del desorden.

## VIGÉSIMO DÍA.

### MEDITACIÓN: "EN PAZ, EN LA LUZ"

Ésta es una gran meditación para cuando te sientes asustado de salir de tu zona de confort para manifestar tu mejor yo y mejorar tu vida. Practica tapping y recuerda, ¡puedes hacer esto!

Cuando piensas en este viaje continuo, en convertirte en tu mejor yo, y en salir de tu zona de confort para mejorar tu vida, ¿qué resistencia emocional y mental experimentas?

¿Sientes miedo? ¿Temes los desafíos que puedas enfrentar? ¿Tienes más miedo de fracasar y no tener éxito?

Mide tu resistencia en una escala de 0 a 10. Haz una respiración profunda. Comenzaremos tocando tres veces en el Punto Karate. Repite conmigo tres veces:

**"Aunque tengo miedo de continuar manifestando mi mejor yo y mejorando mi futuro, me amo y acepto lo que siento."**

**"Aunque tengo miedo de continuar manifestando mi mejor yo y mejorando mi futuro, me amo y acepto lo que siento."**

**"Aunque tengo miedo de continuar manifestando mi mejor yo y mejorando mi futuro, me amo y acepto lo que siento."**

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

<b>Practica tapping en el punto:</b>	<b>Mientras repites:</b>
Arriba de las cejas	"Este miedo"
Al lado de los ojos	"Hay tantas cosas que se desconocen"
Debajo de los ojos	"Da miedo no saber"
Debajo de la nariz	"Este miedo"
Debajo de la boca	"Está en mí"
Puntos de la clavícula	"Lo siento en mi cuerpo"
Debajo de los brazos	"Todo este miedo"
Parte superior de la cabeza	"Toda esta ansiedad"
Arriba de las cejas	"¿Qué pasa si fallo en ser mi mejor yo?"
Al lado de los ojos	"¿Qué pasa si fallo en mejorar mi vida?"
Debajo de los ojos	"Este miedo"
Debajo de la nariz	"Lo siento"
Debajo de la boca	"Hay tanto que desconozco"
Puntos de la clavícula	"Da miedo"
Debajo de los brazos	"¿Qué pasa si fallo? "
Parte superior de la cabeza	"¿Qué pasa si tengo éxito? "
Arriba de las cejas	"Ya no podré esconderme"
Al lado de los ojos	"Tendré que brillar"
Debajo de los ojos	"La gente verá mi verdadero yo"
Debajo de la nariz	"Escucho mi verdadero yo"
Debajo de la boca	"¿Cómo reaccionan?"
Puntos de la clavícula	"Es emocionante"
Debajo de los brazos	"Pero también da miedo"
Parte superior de la cabeza	"Todo es tan desconocido"
Arriba de las cejas	"Me pone nervioso"
Al lado de los ojos	"Me permito sentir esta molestia ahora"
Debajo de los ojos	"Y la dejo atrás"
Debajo de la nariz	"Hay mucha incertidumbre"
Debajo de la boca	"Y eso está bien"
Puntos de la clavícula	"¡Practico tapping ahora! "
Debajo de los brazos	"¡Lo practico! "
Parte superior de la cabeza	"Brillo"

Arriba de las cejas	"Confío en este proceso"
Al lado de los ojos	"Y sigo avanzando"
Debajo de los ojos	"Incluso con las cosas"
Debajo de la nariz	"Incluso cuando las incógnitas las siento abrumadoras"
Debajo de la boca	"¡Lo hago! "
Puntos de la clavícula	"Confío en este viaje"
Debajo de los brazos	"Confío en la mejor versión de mí mismo"
Parte superior de la cabeza	"¡Me relajo y disfruto este viaje! "
Arriba de las cejas	"Permito tener más alegría"
Al lado de los ojos	"¡Y paso más tiempo celebrando mis victorias! "
Debajo de los ojos	"Es seguro para mí que me sienta seguro"
Debajo de la nariz	"Es seguro confiar en este viaje"
Debajo de la boca	"Confío en mi mejor yo"
Puntos de la clavícula	"Le permito que me guíe"
Debajo de los brazos	"¡Mi vida mejora!"
Parte superior de la cabeza	"¡Me relajo y disfruto de este paseo!"

Haz una respiración profunda. Califica tu resistencia nuevamente en una escala de 0 a 10. Sigue practicando tapping hasta que sientas el nivel deseado de paz y alegría.

## VIGÉSIMO PRIMER DÍA.

### MEDITACIÓN: ¡CELEBRA!

Nada que calificar, nada que anotar. ¡Respira hondo y sumérgete! Practica tapping en el punto karate: Repite conmigo tres veces:

**"He eliminado el estrés; lo he dejado en el pasado. Todavía no estoy seguro de ser mi mejor yo, pero me amo y me acepto cómo soy."**

**"He eliminado el estrés; lo he dejado en el pasado. Todavía no estoy seguro de ser mi mejor yo, pero me amo y me acepto cómo soy."**

**"He eliminado el estrés; lo he dejado en el pasado. Todavía no estoy seguro de ser mi mejor yo, pero me amo y me acepto cómo soy."**

*Respira profundamente tres veces. Luego, escucha 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	"¡Es hora de comenzar a celebrar!"
Al lado de los ojos	"¡Llegué al día 21!"
Debajo de los ojos	"Es maravilloso"
Debajo de la nariz	"¡Lo celebro! "
Debajo de la boca	"Todavía no sé 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 está bien"
Arriba de las cejas	"Lo celebro"
Al lado de los ojos	"Escucho cualquier voz crítica que surja"
Debajo de los ojos	"Y luego la dejo pasar"
Debajo de la nariz	"Me permito sentir esta alegría"
Debajo de la boca	"Siento verdadera esta alegría"
Puntos de la clavícula	"Celebro"
Debajo de los brazos	"Permito que este sentimiento entre en mi corazón"
Parte superior de la cabeza	"Y dentro de mi cuerpo"
Arriba de las cejas	"En estos momentos, le permito entrar en forma total"
Al lado de los ojos	"Me siento seguro sintiendo esta alegría"
Debajo de los ojos	"La celebro"
Debajo de la nariz	"Aunque todavía no veo una línea de meta"
Debajo de la boca	"Aunque no siempre estoy seguro de que soy la mejor versión de mí mismo."
Puntos de la clavícula	"¡Lo celebro ahora! "
Debajo de los brazos	"En estos momentos permito que entre más alegría"
Parte superior de la cabeza	"Siento esta alegría"
Arriba de las cejas	"Y sé que mi mejor yo siempre está dentro de mí"
Al lado de los ojos	"No tengo que buscar"
Debajo de los ojos	"No tengo que encontrar"
Debajo de la nariz	"Mi mejor yo está dentro de mí"
Debajo de la boca	"Me puedo conectar con ella en cualquier momento"
Puntos de la clavícula	"Melibero de mis capas"
Debajo de los brazos	"Voy a tocar mis obstáculos internos"
Parte superior de la cabeza	"Tengo acceso a mi mejor yo"
Arriba de las cejas	"¡Me encanta 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 va a mejorar mi vida”
Debajo de la boca	“Siento el amor y la abundancia que hay a mi alrededor ”
Puntos de la clavícula	“Ya no tengo que limitar ni el amor, ni la abundancia”
Debajo de los brazos	“Me libero de esas cadenas”
Parte superior de la cabeza	“Y amo 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	“Me relajo y me siento bien con mi mejor yo”
Debajo de la nariz	“Me permito brillar”
Debajo de la boca	“¡Me siento muy bien! ”
Puntos de la clavícula	“Me encanta ser mi mejor yo”
Debajo de los brazos	“Acepto a mi mejor yo”
Parte superior de la cabeza	“Siento la alegría, ahora”

Respira hondo y sigue practicando tapping hasta que estés lleno de paz y alegría.

## **MEDITACIÓN DE OBSEQUIO: “TODO ESTÁ BIEN”**

Ésta es una meditación extra que es especialmente útil cuando te sientes realmente abrumado, ya sea al mirar el pasado o al tocar otros temas. Esta Meditación te ayudará a regresar a tu centro al proporcionarte una pista de aterrizaje emocional segura y pacífica. Úsala en cualquier momento, y con la frecuencia que desees.

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

Mide tu sensación en una escala de 0 a 10.

Haz tres respiraciones profundas. Comenzaremos tocando el Punto Karate. Repite conmigo tres veces:

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

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

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

Respira profundamente tres veces. Luego, escucha la secuencia de los puntos de tapping y cuando oigas mi voz, repite conmigo 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	"Liberó este pánico."
Debajo de la nariz	"Me siento seguro y me voy a relajar ahora."
Debajo de la boca	"Todo está bien"
Puntos de la clavícula	"Y estoy a salvo"
Debajo de los brazos	"Ahora me relajo"
Parte superior de la cabeza	"Cada célula de mi cuerpo está a salvo"
Arriba de las cejas	"Todo está bien"
Al lado de los ojos	"Estoy 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 sea lenta"
Debajo de los brazos	"Me siento más tranquilo"
Arriba de las cejas	"Estoy a salvo, ahora"
Al lado de los ojos	"Y todo está bien"
Debajo de los ojos	"Me siento seguro y me relajarme"
Debajo de la nariz	"Y dejo atrás lo que me preocupa"
Debajo de la boca	"Me siento seguro y conectado a tierra"
Puntos de la clavícula	"Permito que mi cuerpo 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 este espacio y este 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	"Regreso a mi cuerpo"
Debajo de la boca	"Y sé que estoy a salvo"
Puntos de la clavícula	"Y que es seguro que me relaje"
Debajo de los brazos	"Mi respiración se alenta"



Parte superior de la cabeza	"Mi ritmo cardiaco disminuye "
Arriba de las cejas	"Y ahora me relajo"
Al lado de los ojos	"Y confío en que estoy a salvo"
Debajo de los ojos	"Me relajo más y más"
Debajo de la nariz	"Y le doy 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"
Arriba de las cejas	"Estoy a salvo"
Al lado de los ojos	"Todo está bien. "

Califica nuevamente tu sensación abrumadora y de no estar seguro, en una escala de 0 a 10. Sigue practicando tapping en esta meditación tantas veces como sea necesario.

## Datos de Cuántica Activa

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

“MEDITACIONES DE TAPPING ES LA SOLUCIÓN.” .....	3
Acerca del Autor .....	3
¡A practicar Tapping! .....	3
PRIMER DÍA. ....	4
SEGUNDO DÍA. ....	7
TERCER DÍA. ....	9
CUARTO DÍA. ....	11
QUINTO DÍA. ....	13
SEXTO DÍA. ....	15
SÉPTIMO DÍA. ....	17
OCTAVO DÍA. ....	19
NOVENO DÍA. ....	21
DÉCIMO DÍA. ....	23
DÉCIMO PRIMER DÍA. ....	25
DÉCIMO SEGUNDO DÍA. ....	27
DÉCIMO TERCER DÍA. ....	29
DÉCIMO CUARTO DÍA. ....	31
DÉCIMO QUINTO DÍA. ....	33
DÉCIMO SEXTO DÍA. ....	35
DÉCIMO SÉPTIMO DÍA. ....	37
DÉCIMO OCTAVO DÍA. ....	39
DÉCIMO NOVENO DÍA. ....	41
VIGÉSIMO DÍA. ....	43
VIGÉSIMO PRIMER DÍA. ....	45
MEDITACIÓN DE OBSEQUIO: .....	47
Datos de Cuántica Activa .....	50