

sofía | gdb

desarrollo humano

EFT TAPPING

SOFÍA GÓMEZ DÍAZ BARREIRO

La Técnica de Liberación Emocional o EFT Tapping, es **una herramienta universal de sanación** que puede **proporcionar impresionantes resultados físicos, emocionales y mentales**.

En muchas ocasiones, el estrés o bloqueos emocionales pueden impedir el potencial curativo del cuerpo humano. Está comprobado que los problemas, dolores crónicos, o creencias están atadas a alguna emoción o sentimiento no liberado ni trabajado el cual nos impide lograr lo que soñamos.

Cuando identificamos la emoción o el sentimiento incómodo que nos esta deteniendo, podemos entonces liberarlo y reemplazarlo por otro que sí nos impulse y dé mas paz. EFT Tapping nos ayuda a liberar la energía física, los pensamientos y emociones que nos impiden sentirnos como deseamos.

Esta técnica está basada en la acupuntura china, en donde al tocar ciertos puntos energéticos estratégicos de nuestro cuerpo, liberamos la energía acumulada y ayudamos a nuestra mente a reprogramar el sentimiento. Mientras tocamos estos puntos, reconocemos la emoción o sentimiento actual, para después reemplazarlo por afirmaciones y sentimientos que sí queremos.

¿POR QUÉ FUNCIONA?

¡Porque cambian las células!

Cuando sentimos algo en la mente, nuestro cuerpo produce péptidos de ese Sentimiento. Tenemos péptidos en cada parte de nuestro cuerpo

Estos péptidos tocan a los receptores y les dan la señal del sentimiento

¡Los receptores cambian las células, cada célula recibe el mensaje, cambia químicamente y afecta a todo el cuerpo, haciéndote experimentar el sentimiento nuevo!

Si puedes cambiar tu energía, puedes cambiar lo que piensas, y lo que sientes.

¡Puedes cambiar el estado de tu energía, al moverla y tocar los meridianos energéticos estratégicos!

EL CÍRCULO EMOCIONAL

Cada emoción que sentimos es un patrón que recorre nuestra mente, cuerpo y sistema nervioso.

Si usamos nuestro cuerpo, energía, lenguaje y estado emocional, podemos crear un patrón especial y un nuevo estado, ayudándonos a sentirnos como SÍ

QUEREMOS 😊

Existen algoritmos energéticos o formulas para tappear o tocar los puntos con un cierto ritmo y orden ¡Al tocar los puntos, desbloqueas y sueltas energía negativa y estrés físico! Tocas o haces "TAP" 3 veces con dos dedos sobre el punto energético.

LOS MERIDIANOS o TAPPING POINTS SON:

(puedes identificar los puntos pues si los tocas duro te puede doler ligeramente)

1. Arriba de la cabeza (al centro)
2. Donde empieza la ceja (arriba de la nariz)
3. Hueso al final del ojo
4. Pómulo (al centro)
5. Entre nariz y boca
6. Entre Barba y boca (este punto no duele si lo tocas duro)
7. Abajo de la clavícula
8. Costilla (1 mano y media abajo de la axila)

¡Se hacen 3 ciclos completos de los puntos porque es el proceso para sentir la emoción y empezar a liberarla!

¡INCORPORA EL TAPPING A TU VIDA Y MARAVÍLLATE POR SUS RESULTADOS!

-SOFÍA GÓMEZ DÍAZ BARREIRO (CERTIFICADA COMO: EFT TAPPING PRACTITIONER· CTAA)

PUNTOS DE EFT TAPPING

