

## preparación:

- elige "frase problema" siendo específico@
- valora de 0 a 10 el grado de malestar que te provoca
- haz tapping en punto kárate o masaje en punto dolor repitiendo 3 veces: "aunque... problema... me acepto y me amo profunda y completamente"



## secuencia:

- haz tapping desde los puntos 1 a 12 (izda. o dcha.) acabando en punto kárate repitiendo la "frase recordatorio" (el núcleo del "problema")

## 9 gammas:

- haz tapping en 9 gammas mientras cierras ojos, abres ojos, miras abajo dcha., abajo izda., giras ojos en círculo, giras en sentido opuesto, tarareas canción (5 seg), cuentas 1 a 5 en voz alta y tarareas de nuevo canción

## repite secuencia

valora de nuevo de 0 a 10 el grado de malestar



## correcciones:

- si baja malestar y sigue mayor de 2, cambia la frase a "aunque todavía quedan restos de... problema... me acepto y me amo profunda...". La frase recordatorio pasa a: "lo que queda de ... problema" o "restos de... problema"

- si queda en 2 ó menos puedes utilizar: "quiero superar por completo este... problema... y me acepto..."

- si no hubo cambios, revisa frase problema

