

El Semáforo para tapping

Tapping para primeros auxilios, auto-ayuda y para calmarse

A veces tu cuerpo te da la señal de que el estrés y la ansiedad están a tu puerta. A menudo recibes la advertencia con la esperanza de que va a desaparecer. De modo que tu cuerpo grita más fuerte. ¿Y si hubiera una manera rápida y sencilla de aliviar la tensión y calmarte un poco? ¿Y si no tuvieras que hablar de ello, o incluso pensarlo? El Semáforo Tapping está aquí para ayudarte. Este es un proceso de tapping simple y corto que no necesita palabras. Pruébalo, sólo tomará unos minutos.

Tú eres el único experto en ti mismo

Todos somos diferentes. Todos experimentamos estrés y ansiedad a nuestra manera. Y todos podemos adaptar este proceso de semáforo para tapping a nuestras propias necesidades. A algunas personas les gusta hacerlo cuando reciben una señal de estrés. A otras les gusta hacerlo a horas que ellas establecen y, otras, usando una alerta de tu celular. A otros les gusta hacer tapping mientras esperan a que la tetera hierva o en la ducha. Hazlo como y cuando lo necesites— cuando recibas una señal de estrés.

Primero date cuenta de la señal

Observa lo que tu mente y cuerpo hacen para darte una señal de estrés o ansiedad. ¿Es a través del corazón palpitante, la respiración entrecortada, o los hombros tensos? Tal vez apretando tu estómago, sintiéndolo vacío o, sintiendo las piernas entumecidas. Tal vez tus pensamientos corren y saltan, o te metes en bucles repetitivos de pensamiento. Observa tu señal y clasifícala como verde, amarillo o rojo. El verde es tranquilo, así que continúa en lo que estás. El amarillo es una señal para reducir la velocidad y prepararse para detenerse y hacer tapping. Rojo significa detenerse y “tapear” ahora mismo. Al igual que cuando manejamos - no pasamos un semáforo en rojo!

¿Cómo usar el semáforo para tapping?

1. Necesitas entender cómo reacciona tu cuerpo cuando estás sintiéndote en verde, amarillo o rojo. Tal como una señal de tráfico, verde es el sentimiento de 100% para avanzar, amarillo es baja la velocidad y rojo, para (stop). Cada persona experimenta las señales de manera diferente.
2. Imagina el tema sobre el que te gustaría hacer tapping. Puede ser un recuerdo del pasado, una acción que quieres realizar, o una emoción que estás sintiendo en el momento.

3. Si no estás en verde tienes que hacer lo siguiente: Respirar-Tapear-Respirar-Tapear-Respirar. A continuación, se explica como debería ser el proceso:
 - a. Haz 3 respiraciones profundas
 - b. Sigue con una ronda de tapping, desde el costado de la mano hasta la coronilla. En cada punto detente de 7 a 9 veces, sin decir palabra alguna
 - c. Haz, nuevamente, 3 respiraciones profundas
 - d. Sigue con una ronda de tapping, desde el costado de la mano hasta la coronilla. En cada punto detente de 7 a 9 veces, sin decir palabra alguna
 - e. Haz 3 respiraciones profundas
4. Vuelve a sintonizar con el tema. Si no estás completamente en verde, hazlo de nuevo.

Aplicaciones del semáforo

1. Limpiando el lienzo (“para pintar”)
 - a. Al comenzar el día: piensa o imagina lo que te espera más adelante y limpia cualquier resistencia o preocupación que tengas para el día.
 - b. Al iniciar una sesión de tapping: reserva 3 minutos para realizar el proceso del semáforo para aclarar tu cabeza antes de trabajar en temas más serios.
 - c. Haz tapping en lo que sientes ahora sin preocuparte del contexto: simplemente nota si estás en verde, amarillo o rojo. Si no estás en verde, realiza el proceso del semáforo.
2. Cuando aparece la luz roja
 - a. Usa el proceso del semáforo como un primer auxilio emocional. Cuando nos visita una emoción dura, estamos tan tomados por el sentimiento que es difícil aclararla con las frases que usamos en tapping.
3. Para el practicante
 - a. Enseñarlo a los principiantes: Este simple proceso hace mucho más fácil que lo practiquen solos. Es también más simple que encontrar las frases para “tapear”.
 - b. Para comenzar una sesión: El cliente estará más presente al inicio de la sesión, que hará que el trabajo que hacen juntos sea más fácil.
 - c. Para terminar una sesión: ayuda a una transición más fácil a la vida después de la sesión.
 - d. Para equilibrarse antes de recibir al cliente: mientras más claros estamos a nivel emocional, mejor podemos estar presentes para ayudar a nuestros clientes.