

# Un protocolo para usar el poder de Tapping para liberar el dolor.

## 1. Mira:

Busca el dolor. Esto probablemente no será muy difícil de hacer si estás sufriendo en este momento. Sin embargo, a veces tenemos que movernos un poco para ver exactamente dónde está.

Siempre intenta ser lo más específico posible al hacer Tapping, por lo que es posible que tengas que hacer algún trabajo de investigación tal como lo sugiere el pdf adjunto “mapa dolor” que te ayuda a responder a preguntas como:

- ¿Dónde está tu dolor ahora mismo?
- ¿Cómo sientes ese dolor?
- ¿Cuán grande es el dolor en tu cuerpo?
- ¿Es pequeño pero reverbera en otras áreas?

Como verás, tendrás mejores resultados cuando realmente te tomes el tiempo para prestar atención a lo que tu cuerpo está tratando de decirte (y tu cuerpo está rogando por esto, te lo prometo).

## 2. Escucha:

Cuando te conectes con el dolor, realmente escúchalo.

Quiero decir, ESCÚCHALO. Pone atención a lo que te está diciendo. Tu cuerpo sólo quiere ser escuchado. Por eso te está hablando con dolor. Necesita llamar tu atención.

¡Tu cuerpo tiene un mensaje para ti, y estamos aquí para tratar de averiguar qué es eso!

Si hubiera una emoción aquí, ¿cuál sería?

.....  
.....

Estuve trabajando con un caballero recientemente que tenía dolor en la pierna. Lo intentó todo, pero nada estaba liberando la incomodidad que estaba experimentando. Hicimos algunas rondas de Tapping, y mencionó que estaba sintiendo resentimiento y enojo hacia su padre por no haber estado presente en su vida adulta. Continuamos trabajando a través de todas sus emociones alrededor de esto y finalmente fue capaz de soltar el dolor. Para siempre.

Cuando prestas atención al dolor en tu propio cuerpo, ¿qué crees que está tratando de decirte? Está bien si no tienes una respuesta en este momento, pero ten en cuenta que puede aparecer mientras haces Tapping. ....

Por último, califica tu dolor 0-10. Cero no es ningún dolor en absoluto y 10 es completamente insoportable. Califique cualquier dolor en esta escala.

.....  
.....  
¡Ahora tienes toda la información que necesitas para empezar!

### **3. Ama**

Como probablemente ya sabes, la declaración predeterminada con tapping es algo así como "A pesar de que tengo este dolor o problema... Me amo y acepto a mí mismo".

Hay diferentes variaciones de lo que esto puede parecer o sonar si no estás listo para decir "Me amo y acepto a mí mismo", pero la razón por la que incorporamos el amor y la aceptación de nosotros mismos es porque tenemos que aceptar dónde estamos en este momento, para seguir adelante o soltar las amarras.

El objetivo, por supuesto, es llegar a un lugar donde puedas amarte y apreciarte a ti mismo porque es aquí donde puede ocurrir una sanación profunda, pero si no te sientes cómodo diciendo esto puedes usar frases como:

"Estoy abierto a ver esto de otra manera"  
"Acepto que tengo este problema"  
"Estoy abierto a cambiar esta historia"  
"Estoy abierto a aceptarme de todos modos"  
"Me estoy preparando para dejar que esto se vaya"  
"Estoy abierto a seguir adelante"  
"Estoy abierto a perdonarme a mí mismo sobre esto"  
"Sigo siendo una buena persona"  
"Me doy permiso para relajarme sobre esto"  
"Todavía puedo ser amable y compasivo conmigo mismo"

Hay muchas opciones. Elige una de estas frases o utiliza una que inventes tú.

Siéntate libre de hacer una lista de afirmaciones que podrían funcionar para ti. Es una buena idea tener esto escrito delante de ti cuando empiezas con Tapping para que sea fácil para ti. ¡Cuanto más fácil sea, más probable es que lo hagas todos los días!

### **4. ¡Déjalo ir!**

¡Así es, déjalo ir! Ya sea que estés sufriendo de dolor físico, viejos recuerdos que te entristecen o enojen, o si te aferras a las dificultades de la vida... déjalo ir.

Puede parecer imposible Y puede parecer, también que necesitas aferrarte a viejas quejas e imágenes del pasado en tu mente, pero el mejor regalo que te puedes hacer es descolgarte. No se trata de nadie más que de ti.

Sé que puede que hayas sido lastimado por otros en el pasado, pero esto no se trata de ellos. Tuve un cliente recientemente que vino a verme sobre una multitud de síntomas físicos. Demasiados para contarlos. Ella seguía volviendo a los recuerdos de su hermano, que fue muy cruel con ella mientras crecían, y sus padres no estaban disponibles para protegerla de él. Hicimos muchas sesiones alrededor de su dolor del pasado Y aprovechamos para ayudarla no sólo a perdonarse a sí misma, sino también a su hermano y a sus padres. Esto tomó algún tiempo, pero ella informó que se sentía mucho mejor después de liberarse de estos recuerdos.

¡Si ella puede hacerlo, tú también!

Ese es el objetivo final aquí, ¿no? Estás aquí porque quieres sentirte mejor, ser mejor y mostrarte con la mejor versión de ti mismo. La única manera de hacer esto es dejar ir el pasado. Perdonar lo imperdonable y sentirte libre.

Ahora ya puedes hacer Tapping. Tienes el protocolo para empezar en torno al dolor que estás experimentando.