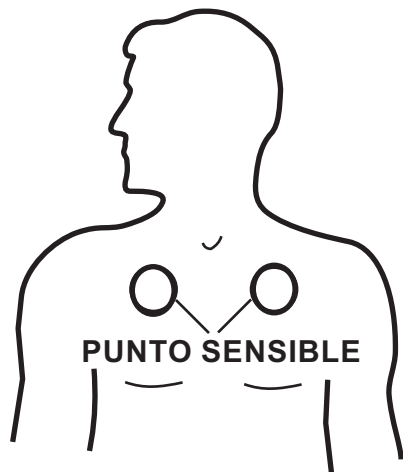


# EFT Procedimiento de "Tapping" (Receta Basica)

## #1...Inicializacion

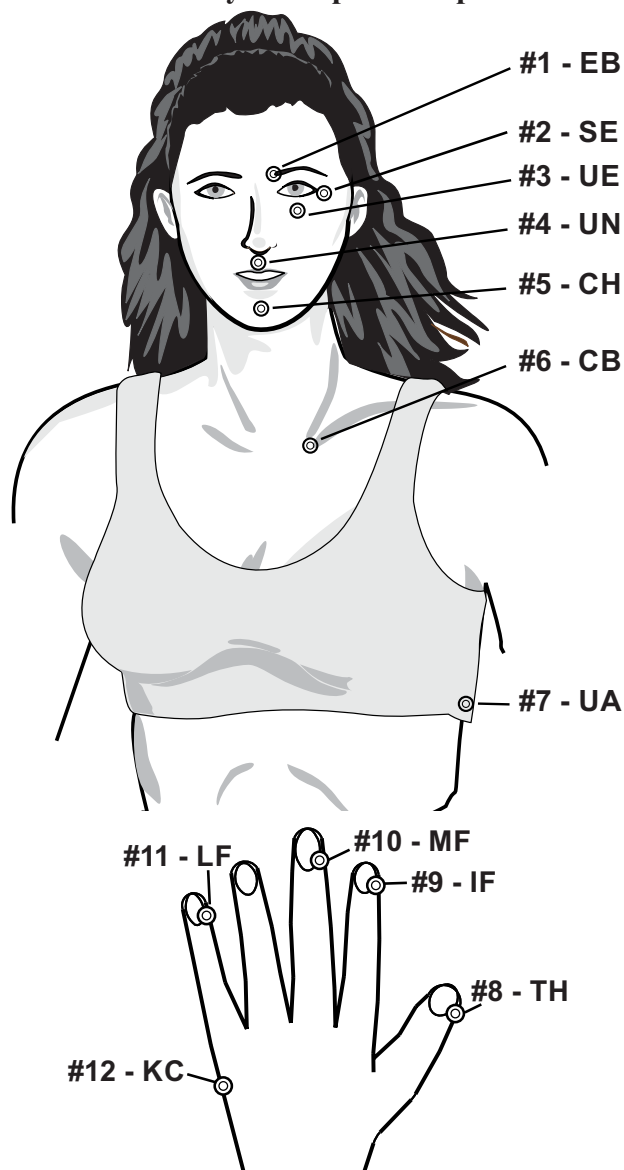
- 1) Repita 3X: *A pesar de que tengo este \_\_\_\_\_ (problema) \_\_\_\_\_, Yo me apruebo y me acepto profunda y completamente.*
- 2) Simultáneamente de masaje en el "Punto Sensible" o golpetee el "Punto Karate".

### El Punto Sensible/ Punto Karate



## #2...La Secuencia

Golpetee (tapping) con dos dedos +o- 5X cada punto repitiendo una frase recordatoria y descriptiva del problema



## #3...El 9 Rangos



Realice las siguientes acciones mientras golpetea el punto 9 Rangos continuamente:

- 1) Cierre los ojos
- 2) Abra los ojos
- 3) Vire los ojos fuertemente hacia la derecha y hacia abajo (mantenga la cabeza derecha)
- 4) Vire los ojos fuertemente hacia la Izquierda y hacia abajo (mantenga la cabeza derecha)
- 5) Gire los ojos en circulo
- 6) Gire los ojos en circulo en dirección opuesta
- 7) Zumbe 5 segundos de alguna canción (feliz cumpleaños)
- 8) Cuento de 1 al 5
- 9) Zumbe 5 segundos de alguna canción nuevamente.

## #4...Repita (#2) La Secuencia

NOTE: En las subsiguientes rondas de Golpeteo, Cambie la Oración de inicialización a: *"A pesar de que todavía tengo algo de este problema de..."* Y utilice como recordatorio durante la secuencia: *"Lo que queda de este problema."*