

GUÍA GRATUITA · EFT TAPPING



Calma en la punta *de tus dedos.*

Una guía tierna y práctica para soltar la ansiedad,
el estrés y la exigencia con EFT tapping

3 RONDAS GUIADAS · PRÁCTICA DE UN MINUTO · DIARIO

por Yolanda Casal



CONSTELAE

Terapias Integrativas

Antes de empezar, *respira conmigo.*

Si esta guía ha llegado a tus manos, quizá llevas tiempo sosteniendo más de lo que te toca. Esa presión en el pecho, el nudo en la garganta, la mente que no se apaga por la noche. Y esa vocecita que susurra que todavía no es suficiente.

Quiero empezar diciéndote algo importante: *tu cuerpo no está fallando*. Está haciendo exactamente lo que aprendió para protegerte. Cada tensión, cada nudo, es una parte de ti que lleva mucho tiempo cuidándote como ha podido. No necesita que la fuerces ni que la corrijas. Necesita que la escuches.

El EFT tapping es una de las formas más tiernas que conozco de hacerlo. Solo necesitas tus manos, unos minutos y el permiso para sentir lo que sientes, sin pelearte con ello.

He preparado estas páginas con mucho cariño, como si estuviéramos sentadas una frente a la otra. Aquí encontrarás el mapa de los puntos, una ronda explicada paso a paso, tres rondas guiadas para los momentos más habituales, una práctica de un minuto para cuando todo se desborda y un diario para acompañar tu proceso.

Ve despacio. Aquí no hay forma de hacerlo mal, y no tienes que demostrar nada a nadie. Tampoco a ti.

*Tu cuerpo ya lo sabe.
Yo solo te acompaño a escucharlo.*

Con todo mi cariño,
Yolanda Casal

TERAPEUTA INTEGRATIVA · CONSTELAE

Un diálogo con tu cuerpo.

EFT son las siglas de *Emotional Freedom Techniques*, técnicas de liberación emocional. Consiste en dar suaves toques con las yemas de los dedos sobre puntos de los meridianos de la medicina tradicional china, mientras nombras en voz alta lo que sientes.

Unir esas dos cosas, reconocer la emoción y calmar el cuerpo a la vez, envía a tu sistema nervioso un mensaje sencillo: *«puedo sentir esto y estar a salvo»*. Cuando el cuerpo sale del modo alerta, la emoción deja de apretar tanto y aparece espacio para ver las cosas con más claridad.

PUEDE ACOMPAÑARTE CUANDO SIENTES

- ansiedad o nervios que no se van
- estrés y tensión acumulada
- miedos o bloqueos que se repiten
- dificultad para dormir
- culpa o exigencia constante
- emociones atascadas en el cuerpo

Lo que no es

No es magia ni sustituye a un tratamiento médico o psicológico. Es una herramienta de autorregulación que puedes usar tú sola, en cualquier momento, como apoyo a tu bienestar.

Lo que necesitas *saber*

Cómo dar los toques

Con las yemas del índice y el corazón, de 5 a 7 toques suaves en cada punto. Firmes pero amables, como lluvia sobre la piel. Puedes usar cualquier mano y cualquier lado del cuerpo.

Cuándo practicar

En cuanto notes que algo se activa, o como ritual diario de 5 minutos al despertar o antes de dormir. Cuanto más lo practiques en calma, más fácil será usarlo en una crisis.

Sé específica

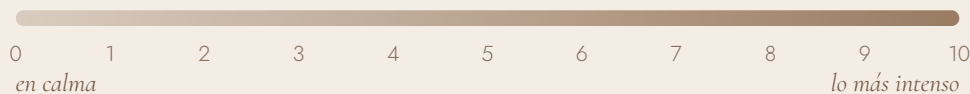
«Me siento mal» es difícil de soltar. «Este nudo en el estómago por la reunión de mañana» es mucho más fácil. Cuanto más concreta seas, más profundo llega.

No busques frases perfectas

Usa tus propias palabras, incluso las feas. El tapping funciona con la verdad de lo que sientes, no con lo que crees que deberías sentir.

TU ESCALA DE INTENSIDAD

Antes y después de cada ronda, pregúntate: *¿cuánto me molesta esto ahora, del 0 al 10?*



No hace falta exactitud: lo que importa es notar si baja, sube o cambia de lugar.

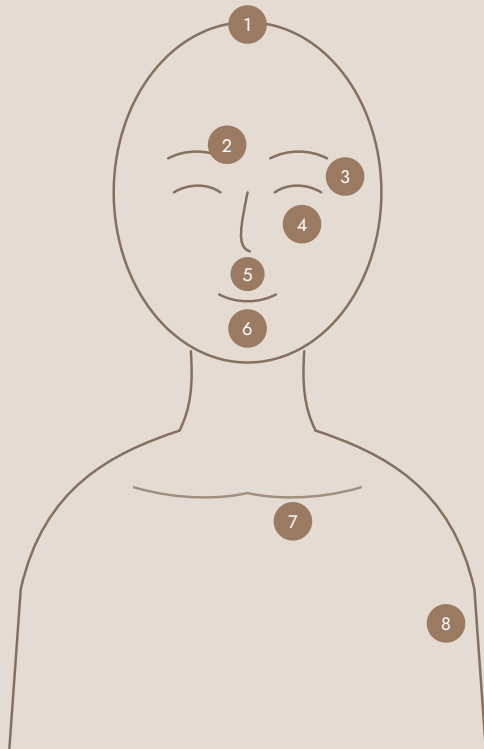
Si en algún momento te sientes desbordada, para, apoya los pies en el suelo y respira. Con experiencias traumáticas intensas, es mejor hacer tapping acompañada por una profesional.



CONSTELAE

Terapias Integrativas

Un recorrido de cabeza a corazón.



- K Canto de la mano**
El borde exterior de la mano, entre la muñeca y el meñique. Aquí se dice la frase de preparación.

- 1 Coronilla**
La parte más alta de la cabeza. Puedes usar toda la mano.

- 2 Inicio de la ceja**
Donde empieza la ceja, junto al puente de la nariz.

- 3 Lado del ojo**
Sobre el hueso, en el borde exterior del ojo.

- 4 Debajo del ojo**
Sobre el hueso, a la altura de la pupila.

- 5 Debajo de la nariz**
Entre la nariz y el labio superior.

- 6 Barbilla**
En el hueco entre el labio inferior y el mentón.

- 7 Clavícula**
Bajo el punto donde se unen las clavículas, unos 2 cm hacia un lado.

- 8 Debajo del brazo**
Unos 10 cm bajo la axila, a la altura del sujetador.

Si pierdes el orden, no pasa nada. Lo importante es que sigas conectada con lo que sientes.

Una ronda en cinco pasos

1 Nombra lo que sientes

Cierra los ojos y pregúntate qué te molesta ahora mismo. ¿Qué emoción es? ¿Dónde la notas en el cuerpo? ¿Tiene forma, peso, temperatura?

2 Mide su intensidad

Del 0 al 10, ¿cuánto te molesta? Anótalo en tu diario. Es tu punto de partida.

3 Di la frase de preparación

Golpeando el canto de la mano, repite tres veces:

«Aunque siento [esto], me acepto y me quiero profundamente».

Si «me quiero» te cuesta, prueba con *«me permito sentirlo»* o *«estoy bien tal como estoy»*.

4 Recorre los puntos

Del 1 al 8, dando toques mientras repites una frase corta que te recuerde el tema: *«este nudo en el pecho»*, *«esta presión»*, *«este miedo»*. Puedes ir diciendo lo que surja.

5 Respira y vuelve a medir

Haz una respiración profunda. ¿Cuánto es ahora, del 0 al 10? Si sigue por encima de 3, haz otra ronda. Fíjate también en si ha cambiado algo: el lugar, la emoción, un recuerdo que aparece.

*A veces la intensidad baja enseguida. Otras, aparece algo nuevo debajo.
Las dos cosas son buenas señales: significa que estás llegando más hondo.*



Cuando la ansiedad te aprieta el pecho.

Para esos momentos de nervios, agobio o corazón acelerado.

CANTO DE LA MANO · REPITE 3 VECES

«Aunque siento esta ansiedad en el pecho y no sé cómo pararla, me acepto y me permito sentirla».

«Aunque mi cuerpo está en alerta ahora mismo, elijo tratarme con cariño».

«Aunque siento que todo es demasiado, estoy aquí y estoy a salvo».

PRIMERA RONDA · RECONOCER

1 Esta ansiedad

2 Esta presión en el pecho

3 El corazón acelerado

4 Tengo miedo de no poder con todo

5 Me cuesta respirar

6 Todo esto que siento

7 Esta ansiedad en mi cuerpo

8 Esta presión

SEGUNDA RONDA · SOLTAR

1 Puedo sentir esto

2 Y aun así estar a salvo

3 Mi cuerpo sabe calmarse

4 Respiro un poco más hondo

5 Me doy permiso para parar

6 No tengo que resolverlo todo ahora

7 Suelto un poco de esta presión

8 Vuelvo a mí

Termina con una respiración lenta, la mano sobre el pecho. Vuelve a medir del 0 al 10.
Si sigue alto, no pasa nada: tu cuerpo se toma su tiempo, y tiene derecho.

Cuando sientes que *nunca es suficiente.*

Para la exigencia, la culpa y esa voz que siempre pide más.

CANTO DE LA MANO · REPITE 3 VECES

«Aunque siento que nunca soy suficiente, por mucho que haga, me acepto tal como soy».

«Aunque llevo tanto tiempo intentando demostrar mi valor, hoy elijo descansar en mí».

«Aunque esta voz me exige más y más, soy suficiente ahora mismo».

PRIMERA RONDA · RECONOCER

1 No es suficiente

2 Nunca es suficiente

3 Esta exigencia

4 Este peso en los hombros

5 Debería estar haciendo más

6 Estoy tan cansada

7 De sostenerlo todo

8 Esta sensación de no llegar

SEGUNDA RONDA · SOLTAR

1 ¿Y si ya fuera suficiente?

2 ¿Y si pudiera descansar?

3 Esta voz no es mía

4 La aprendí para protegerme

5 Mi valor no depende de lo que hago

6 Puedo soltar un poco

7 Me doy permiso para ser

8 Soy suficiente

Respira y pregúntate con suavidad: ¿de quién era esa voz?
A veces la respuesta abre la puerta a la siguiente ronda.

Cuando la mente no te deja dormir.

Para hacer en la cama, con toques muy suaves y la voz baja.

CANTO DE LA MANO · REPITE 3 VECES

«Aunque mi mente no para y le da vueltas a todo, me acepto y me permito descansar».

«Aunque siento que tengo que estar alerta, esta noche puedo soltar».

«Aunque mañana hay muchas cosas, ahora solo necesito estar aquí».

PRIMERA RONDA · RECONOCER

1 Esta mente que no para

2 Tantos pensamientos

3 No puedo desconectar

4 Le doy vueltas a todo

5 Las listas, los pendientes

6 Lo que no he hecho hoy

7 Esta tensión en el cuerpo

8 Tengo que estar alerta

SEGUNDA RONDA · SOLTAR

1 El día ya terminó

2 Puedo dejarlo aquí

3 Mi cuerpo puede descansar

4 No tengo que vigilar nada

5 Mañana me ocuparé

6 Ahora solo respiro

7 Suelto la mandíbula, los hombros

8 Me entrego al descanso

Puedes terminar solo con el punto 7, dejando los dedos quietos sobre la clavícula mientras respiras.



Si solo tienes un minuto.

Cuando todo se desborda y no puedes pensar en frases ni en puntos,
vuelve aquí. Esto es suficiente.

1 Una mano en el pecho

Pon la palma sobre el corazón y la otra sobre el vientre. Siente el calor de tus propias manos. Ya no estás sola con esto.

2 Tres respiraciones lentas

Inspira por la nariz contando hasta cuatro y suelta el aire por la boca, despacio, como si soplaras una vela sin apagarla. La exhalación larga le dice a tu cuerpo que puede bajar la guardia.

3 Toques en la clavícula

Con los dedos de una mano, da toques suaves bajo la clavícula durante treinta segundos mientras te dices, en voz baja:

«Estoy aquí contigo. Puedes sentir esto. Ya pasará».

4 Mira a tu alrededor

Nombra tres cosas que veas y siente los pies apoyados en el suelo. Estás aquí, en este momento, y en este momento estás a salvo.

Si aparecen lágrimas, bostezos, suspiros o ganas de moverte, déjalos salir.

Es tu cuerpo soltando. No hay nada que arreglar.



Un cierre con amor.

Lo que pasa después de una ronda es tan importante como la ronda misma.
Regálate un momento para recoger lo que has movido, en lugar de saltar
directamente a la siguiente tarea.

CON LAS MANOS SOBRE EL CORAZÓN, DI DESPACIO

*«Gracias, cuerpo, por todo lo que me cuidas.
Gracias por mostrarme lo que necesitaba ver.
Hoy he hecho lo que he podido, y es suficiente.
Me permito descansar en lo que soy».*

Para que el tapping funcione de verdad

La constancia importa más que la perfección. Cinco minutos al día durante tres semanas hacen más que una sesión larga de vez en cuando.

Bebe agua y descansa. Remover emociones también cansa al cuerpo. Trátalo con la misma ternura que tratarías a alguien a quien quieres.

Ve capa a capa. Si debajo de la ansiedad aparece tristeza o enfado, haz la siguiente ronda con eso. Es así como se llega a la raíz.

Celebra cada pequeño cambio. Bajar de un 8 a un 6 ya es tu sistema nervioso aprendiendo que puede volver a la calma.

Escucha tu proceso.

Anota cada práctica. En unas semanas verás patrones que hoy no puedes ver.

FECHA	QUÉ SIENTO	DÓNDE	ANTES	DESPUÉS	QUÉ HA CAMBIADO
			/10	/10	
			/10	/10	
			/10	/10	
			/10	/10	
			/10	/10	
			/10	/10	
			/10	/10	
			/10	/10	
			/10	/10	
			/10	/10	

Imprime esta página tantas veces como necesites.

¿Y si lo miramos juntas?

El tapping te ayuda a calmar lo que sientes en el momento. Pero si una emoción vuelve una y otra vez, suele tener una raíz más profunda: una historia, una lealtad familiar, algo que tu cuerpo lleva tiempo intentando decirte.

En sesión combino *Tapping*, *Constelaciones* y *Focusing* para llegar a esa raíz, a tu ritmo y en un espacio seguro, donde todo lo que sientes tiene lugar.

No tienes que hacerlo sola. Cuando sientas que es el momento, aquí estaré.

Yolanda Casal

SESIONES EN A CORUÑA Y ONLINE

constelae.es

Instagram · @constelae_

Tu cuerpo ya lo sabe.



CONSTELAE

Terapias Integrativas