

Técnica de Tapping para Trauma (TTT)

Gunilla Hamne y Ulf Sandstrom, Peaceful Heart Network)



Propósito:

Desactiva y desensibiliza las memorias y reacciones traumáticas.

Cuándo usarla:

- Después de un incidente impactante o traumatizante
- Al sentir angustia emocional
- Para el estrés postraumático: ansiedad, flashbacks, insomnio, etc.

Experiencias comunes:

- Sentir descarga emocional y liberación
- Cambios en la percepción y una mayor claridad
- Sentirse más equilibrado, relajado, aquí y ahora

Pasos:

1. Establezca contacto con su compañero (o consigo mismo).
2. Seleccione una memoria molesta para enfocarse.
3. Piense en la memoria molesta un poco, no demasiado, no profundice.
4. Haga Tapping en la secuencia de puntos (ver a continuación)
5. Haga dos respiraciones profundas.
6. Haga Tapping en la secuencia de puntos nuevamente.
7. Nuevamente haga dos respiraciones profundas.
8. ¿Nota algo ahora?
9. Por lo general, las personas notan que el malestar ha cambiado o ha disminuido considerablemente después de dos rondas de Tapping. Repita la secuencia de tratamiento hasta que se sienta tranquilo.
10. Reconózcase sí mismo por los cambios que ha experimentado.

La secuencia de puntos de tratamiento:

Haga Tapping de 10-15 veces en los siguientes puntos en el siguiente orden. Toque suave pero firmemente, con dos o tres dedos:

1. El punto de karate/ lado de la mano
2. Comienzo de ceja/s
3. Fuera del ojo/s (área plana fuera del ángulo externo del ojo)
4. Debajo del ojo/s (en el borde superior del hueso ocular, debajo de la pupila)

5. Debajo de la nariz
6. Debajo de la boca
7. Debajo de la clavícula (justo debajo del pomo óseo de la clavícula, y aproximadamente a 3 cm fuera del esternón)
8. Debajo de los brazos (10-15 cm debajo de la axila, paralelos al seno, en la línea medial externa del cuerpo, en la costura de la camisa o blusa - ¡si tiene una costura en el costado!)
9. El dedo meñique (en el borde inferior de la uña, en el lado más cercano a la línea media del cuerpo)
10. El dedo anular - "-" (todos estos puntos del dedo están en el borde inferior de la uña, en el lado más cercano a la línea media del cuerpo)
11. El dedo medio - "-"
12. El dedo índice - "-"
13. El pulgar - "-"
14. Debajo de la clavícula de nuevo.

Nota:

Durante este tratamiento, la mente se relajará y también lo hará el cuerpo. Sorprendentemente para la mayoría de las personas, el problema disminuirá o desaparecerá. Cuando intente volver a conectarse con la memoria original, se sentirá diferente. Queda un débil recuerdo del trauma, pero el sufrimiento ya no existe. El tratamiento generalmente es permanente.

Algunos recuerdos pueden ser complejos y relacionarse con recuerdos anteriores. Repita el tratamiento varias veces, según sea necesario, hasta que la reacción emocional haya disminuido significativamente.

TTT puede practicarse de manera individual o con un compañero.

Video de demostración:

https://youtu.be/_jHWq6n6WNM

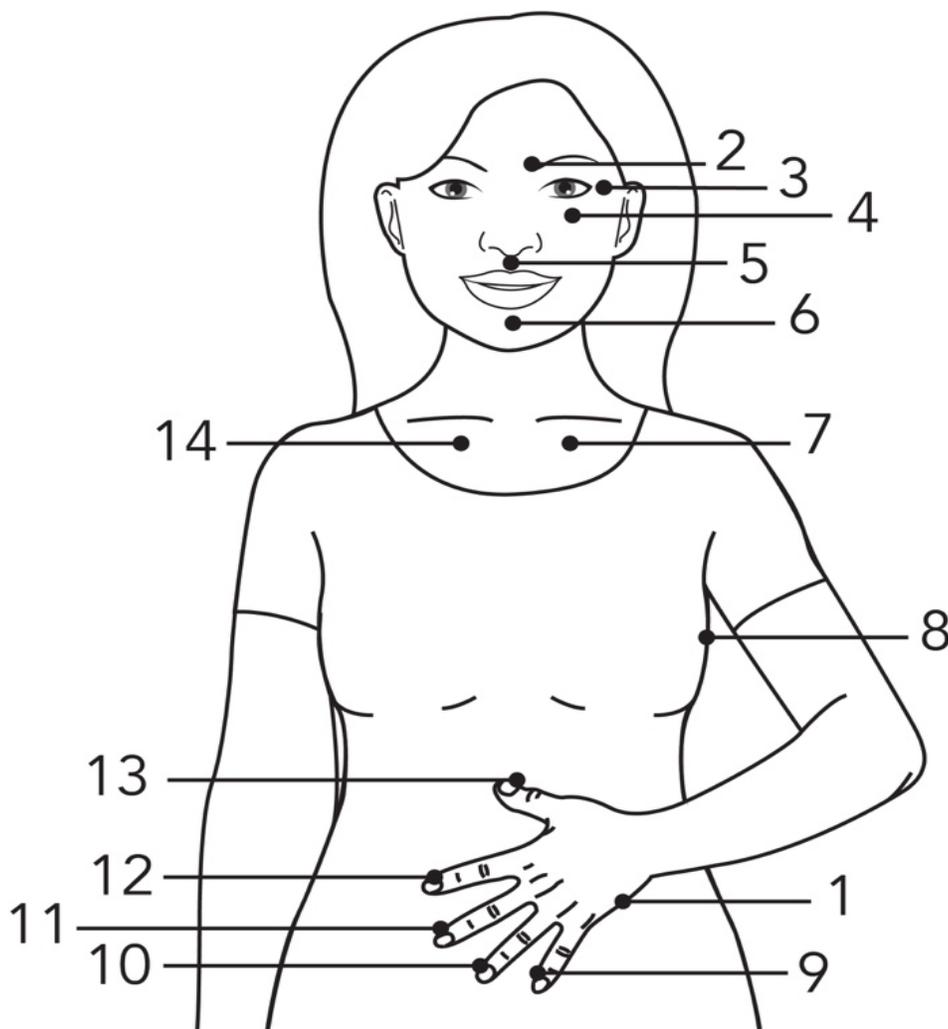
Video de demostración con ayuda de otra persona:

<https://youtu.be/cAK3L7Sw5CU>

Recursos para Resiliencia

PUNTOS DE TAPPING EN EL CUERPO

Gunilla Hamne y Ulf Sandstrom, Peaceful Heart Network)



La información en este documento es de naturaleza educativa y se suministra sólo como información para reducir el estrés. No es su intención crear, y no constituye una relación profesional entre los miembros del equipo de Recursos para Resiliencia o la Asociación Integral de Psicología Energética (ACEP) y el lector. Uno no debe depender de esto como un tipo de asesoría médica, psicológica, coaching o profesional de cualquier naturaleza.