

Golpeteo del timo

(Por John Diamond, Kinesiología Conductual)



Recursos para Resiliencia

Propósito:

Para que el sistema funcione, ayuda a aliviar la ansiedad de shock y los ataques de pánico, y aumenta tu energía vital.

Cuándo usarla:

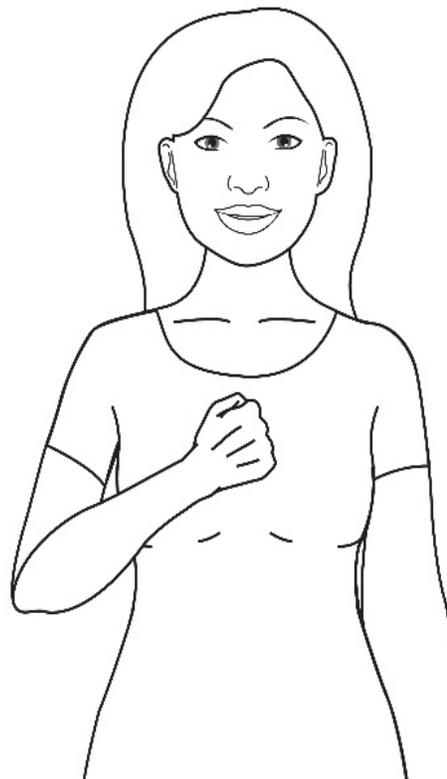
- Después de un choque o trauma
- Sensación de ansiedad o pánico
- Sentirse cansado o fatigado

Experiencias comunes:

- Sentirse más fuerte, más despierto
- Sentirse más tranquilo, más presente
- Mayor energía y resistencia

Pasos:

1. Con cualquier mano con el puño cerrado, golpee vigorosamente en el centro del esternón (centro del tórax superior como se muestra en la foto de arriba). La glándula del timo se encuentra directamente debajo del esternón y se activa al golpetear.
2. Continúe golpeando hasta que la ansiedad retroceda y se recupere cierta capacidad de recuperación. Puede tomar de uno a varios minutos.



Video de demostración:

<https://youtu.be/ZIkRe4ZSWHs>

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.

Recursos para Resiliencia

Association for Comprehensive Energy Psychology – Asociación Integral de Psicología Energética
Energypsych.org/resilience