

APÉNDICE K

EJERCICIO DE TFT PARA MAESTROS EN SALON DE CLASES

Este es el momento de comenzar a pensar en ese asunto que nos molesta, y que nos impiden poner toda nuestra atención para aprender en clase y ser felices. Por favor, piensen en algo que les preocupe durante este ejercicio de tapping.

Empezaremos frotando el punto sensible de ambos lados.

Luego, sigan pensando en lo que les molesta:

Toquen principio de ceja.

Luego, toquen debajo del ojo.

Luego, toquen debajo del brazo donde esta la axila a la altura del pezón

Y debajo de la clavícula.

Todos, toquen juntos el dedo meñique, justo ahí en donde se junta la canita del dedo y la uña y si se sienten enojados, este es un punto muy importante para tocar, así que, todos, demos esos pequeños golpecitos.

Y luego, toquen de nuevo debajo de la clavícula.

Ahora, toquen debajo de la nariz.

Y luego en la barbilla debajo del labio

Ahora en el dedo índice, ahí en donde se junta la uña con la carnita del dedo

Y de nuevo, debajo de la clavícula.

Si llegas a sentir tristeza, toca en el dorso de la mano el canalito entre el dedo chiquito y el anular, se llama punto gamma.

Y luego la clavícula.

Vamos a hacer el tratamiento 9 Gamma.

(Nuevamente el tratamiento anterior)

Sigan pensando en lo que les molesta y continuemos

Toquen principio de ceja.

Luego, toquen debajo del ojo.

Luego, toquen debajo del brazo donde está la axila a la altura del pezón

Y debajo de la clavícula.

Todos, toquen juntos el dedo meñique, justo ahí en donde se junta la carnita del dedo y la uña y si se sienten enojados, este es un punto muy importante para tocar, así que, todos, demos pequeños golpecitos.

Y luego, toquen de nuevo debajo de la clavícula.

Ahora, toquen debajo de la nariz.

Y luego en la barbilla debajo del labio

Ahora en el dedo índice, ahí en donde se junta la uña con la carnita del dedo

Y de nuevo, debajo de la clavícula.

Repita el procedimiento durante diez minutos. (Recuerde dar golpecitos suaves en cada zona y un tiempo mas largo en el dorso de la mano cuando hacer el tratamiento 9 gamma).

Cada nueva ronda frotemos el punto sensible donde el corazón con un masajito y vuelvamos a comenzar el procedimiento anterior.