

Thought Field Therapy

Nivel Algoritmos **Manual de Entrenamiento**

Puntos de Tratamiento TFT

El punto de la ceja se localiza al principio de cada ceja. Un punto alternativo se encuentra en el exterior de cualquier dedo pequeño por la esquina inferior exterior de la uña del dedo del pie. Se utiliza en el tratamiento de trauma pasado, dolor, pérdida y tristeza.

El punto de la clavícula está situado alrededor de dos cm hacia abajo y 2 cm a un lado debajo de la clavícula. Este punto se utiliza como un punto de tratamiento general para enfatizar los efectos del tratamiento y generalmente sigue al final de las secuencias de tratamiento.

El punto del ojo está situado directamente debajo del centro de cualquier ojo en el canto óseo. Un punto alternativo se situaría en el segundo dedo del pie (el uno al lado del dedo gordo) en el lado del dedo gordo poco, cerca de la esquina inferior de la uña del pie. Se utiliza en el tratamiento del miedo, la ansiedad y las fobias.

El punto bajo el brazo o axila está situado en cualquier lado de las costillas cerca de 10 cm debajo del brazo. Utilizado con el punto del ojo en el tratamiento del miedo, de la ansiedad, y de fobias. Utilizado primero para claustrofobia, turbulencia y arañas.

El punto del dedo meñique es en el lado mirando hacia el pulgar de cualquier a de los dedos meñique, cerca de la esquina inferior de la uña. Utilizado en el tratamiento del enojo

El punto del dedo índice se encuentra en el lado mirando hacia el pulgar de cualquiera de los dedos índice cerca de la esquina inferior de la uña. Utilizado en el tratamiento de sentimientos de culpa y alivio de toxinas.

El punto debajo de la nariz se encuentra directamente debajo de la nariz. Utilizado en el tratamiento de la vergüenza, como un tratamiento para la congestión nasal, y como un punto de Inversión para el nivel 2.

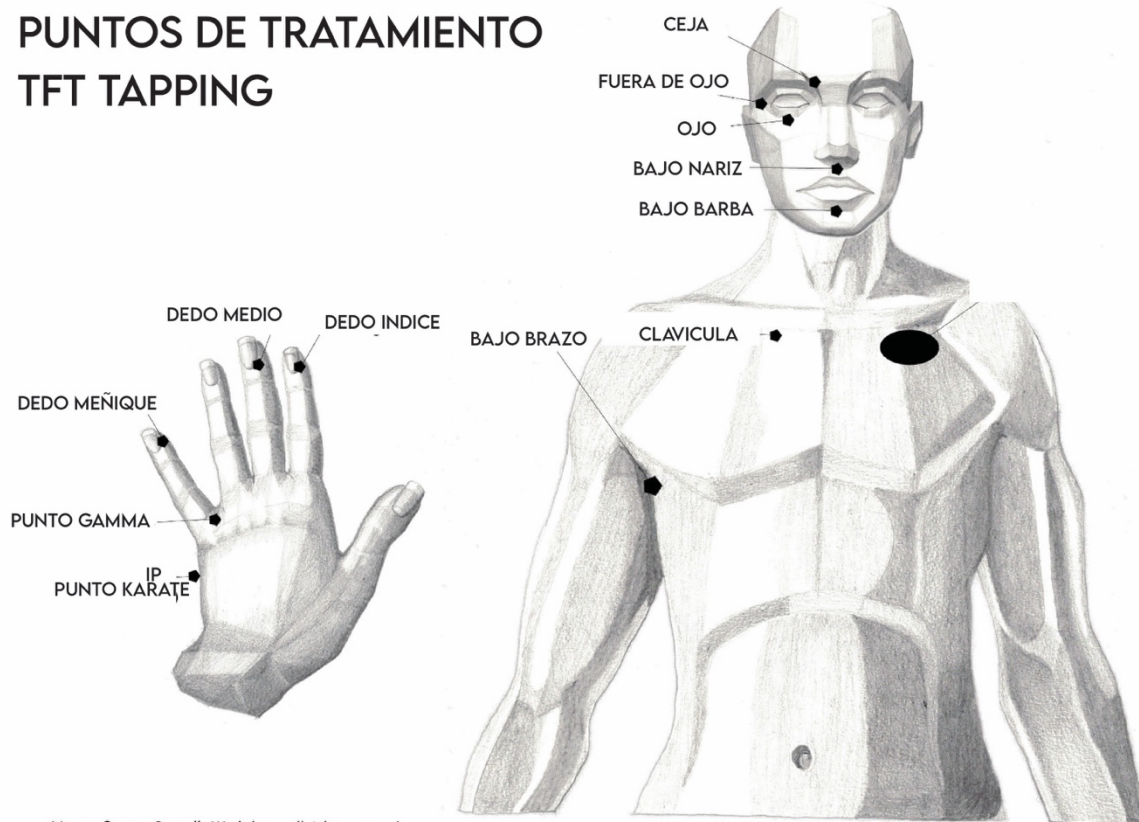
El punto de la barbilla o mentón está situado debajo del labio inferior en la hendidura de la barbilla. Utilizado en el tratamiento de la vergüenza, y como una corrección de la inversión del nivel 3.

El punto Gamma se encuentra en la parte posterior de cualquier mano en la depresión por debajo de las articulaciones de la base del dedo meñique y el dedo anular. Se utiliza en el tratamiento de 9 gamma y también en el tratamiento del dolor físico y la depresión y en el protocolo de respiración de la clavícula y el piso a techo.

El punto del fuera del ojo se encuentra en el borde exterior del ojo óseo donde se encuentran los párpados superior e inferior. Se utiliza en el tratamiento de la rabia .

Nota: Es posible frotar estos puntos o sujetarlos en lugar de tocar, pero, en la mayoría de los casos, es más efectivo, toque 10-15 veces en cada punto meridiano. Toque con suficiente fuerza pero no lo suficiente como para hacer daño. La velocidad de los toques no importa. Puede tocar en ambos lados del cuerpo. Esto se hizo originalmente, y puede ser más eficaz que tocar sólo un lado. Está bien cambiar de lado mientras continúa el golpeteo.

PUNTOS DE TRATAMIENTO TFT TAPPING



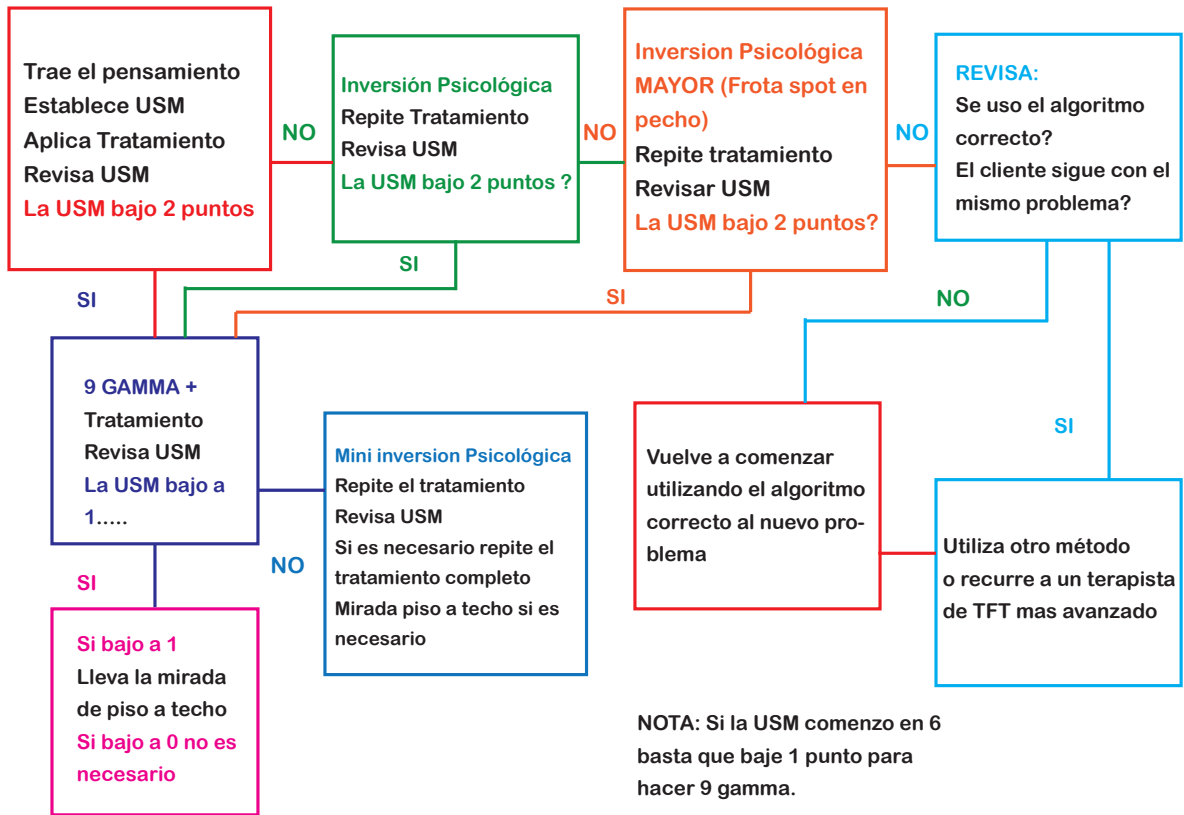
(c) 2020 Suznne Connolly Workshops, all rights reserved

Introducción a Algoritmo Básico

PROBLEMA	TRATAMIENTO	9 GAMMA	REPETIR TRATAMIENTO
Tratamiento Basico- Dolor, Perdida, tristeza	Ceja + Ojo + Brazo + Clavícula	9 gamma	Ceja + Ojo + Brazo + Clavícula
Trauma del Pasado, Tristeza, Dolor	Ceja + Clavícula	9 gamma	Ceja + Clavícula
Ansiedad	Ojo + Brazo + Clavícula	9 gamma	Ojo + Brazo + Clavícula
Aracnofobia, Claustrofobia, Turbulencia	Brazo + Ojo + Clavícula	9 gamma	Brazo + Ojo + Clavícula
Eñojo (Agregar al Tratamiento básico)	Dedo meñique + Clavícula	9 gamma	Dedo meñique + Clavícula
Rabia (Agregar al Tratamiento básico)	Fuera del ojo + Clavícula	9 gamma	Fuera del ojo + Clavícula
Culpa	Dedo índice + Clavícula	9 gamma	Dedo índice + Clavícula
Depression (Agregar al Tratamiento básico)	Punto Gamma + 50x + Clavícula	9 gamma	Punto Gamma + 50x + Clavícula
Vergüenza / Avergonzada	Debajo de la nariz + Clavícula	9 gamma	Debajo de la nariz + Clavícula
Penas	Barbilla+Clavícula	9 gamma	Barbilla+Clavícula

9 GAMMA	
Mientras golpeas el punto gamma 1 Cierra los ojos 3 Mira abajo a la izquierda 5 Mueve los ojos en contra de las manecillas del reloj 7 Tararea una canción + Piensa en música 9 Tararea una canción + Piensa en música	2. Abre los Ojos 4 Mira abajo a la derecha 6 Ahora hacia el otro lado 8 Cuenta a 5

Diagrama de Flujo para TFT 1



Paso a Paso Procedimiento de uso de TFT Algoritmos

1. Pida al cliente que piense en el problema.
2. Pida al cliente que cuantificar el problema en una escala de 0 a 10 (nivel de Unidad Subjetivas de Malestar denominadas USM).
3. Pida al cliente seguir pensando en el problema mientras hace el tapping en punto adecuado para el tratamiento.
4. Revisar los niveles de USM.
 - Si la USM es 0, ya termino de usar TFT en este problema específico.
 - Si la USM no han bajado al menos 2 puntos (o, si la USM parte de 6 o menos, y no ha bajado ni 1 punto, hacer la inversión adecuada y comenzar de nuevo con el paso 3.
 - Si la USM ha bajado al menos 2 puntos (o, si el USM de partida fue de 6 o menos, y ha bajado 1 punto, continúe con el paso 5 (Tratamiento 9 gamma).
5. Los 9 Gamma pasos de tratamiento:
El cliente golpetea (en la parte posterior de cualquiera de las manos) mientras se hace lo siguiente:
 - Ojos cerrados
 - Los Ojos Abiertos
 - Los ojos miran hacia abajo ya la izquierda
 - Los ojos miran hacia abajo y hacia la derecha
 - Rodar los ojos en un círculo
 - Rodar los ojos en un círculo en la dirección opuesta
 - Tararear una melodía corta
 - Cuente hasta cinco
 - Tararear una melodía corta
6. Repita el paso 3 (Tratamiento).
7. Compruebe USM del cliente.
 - Si USM es un 0, termino de usar TFT para este problema específico.
 - Si USM es un 1 o por debajo, pero todavía no es un 0, hacer el ejercicio de techo a piso y rodar los ojos.
 - Si USM está por encima de un 1, haga la Mini corrección de inversión psicológica (Ver página 19).
Luego, comience de nuevo con el paso 3 Continúe con los pasos 5, 6 y 7

Explicación de los puntos de corrección de inversión psicológica

1. El punto de inversión psicológica se encuentra en el lado del dedo pequeño de la parte exterior de cualquiera de las manos (el punto de karate) a medio camino entre la base del dedo pequeño y la parte superior de los huesos de la muñeca.

Cuando un tratamiento principal (secuencia de tapping) no es eficaz, pero después de tocar de la corrección de la inversión psicológica es eficaz, puede indicar que hubo un bloqueo en la energía del sistema. La obstrucción es causada por el estrés. Podría ser el estrés de pensar en el problema; o podría ser el estrés resultante de un alimento o bebida que no es favorable para que persona, o de una toxina inhalada, tal como un detergente de lavandería en la ropa, perfumes, fragancias, o otros productos químicos en el aire.

Una inversión psicológica no indica la renuencia de un cliente para superar el problema. Cuando el Dr. Callahan encontró por primera vez estos retrocesos en la década de 1970, desarrolló una afirmación: "A pesar de que tengo este problema me acepto y me reconozco profundamente".

"Más tarde, se descubrió que el tapping en el lado de la mano (o utilizando otros puntos de inversión) era más simple y tan eficaz sin la repetición de las afirmaciones. Las afirmaciones fueron luego cayeron en el a finales de 1990.

2. El Punto de inversión psicológico recurrente se encuentra una pulgada por debajo del esternón, cuatro o cinco centímetros más a la izquierda.

Este no es un lugar de acupresión, sino un punto reflejo neuro-linfático.

(Nota: Los reflejos neuro-linfáticos fueron descubiertos por Frank Chapman, D.O. en la década de 1930.)

Esta área se frota con un movimiento circular en lugar de golpecitos. Cuando se necesita esta intervención, este punto es a menudo muy sensible o incluso doloroso para frotar.

Si después de frotar este lugar y repitiendo la primera tratamiento principal (secuencia de tapping), el nivel de USM comienza a bajar, esto puede indicar que el cliente ha ingerido una toxina (una sustancia que tiene un efecto negativo en su sistema de energía individual y única para-ellos. Esto puede ser información importante para compartir, y referencias adecuadas se pueden hacer. Por esta razón, no se sugiere que comience automáticamente el tratamiento por el roce de este lugar. La mayoría de los clientes no tendrán que frotar este lugar; sin embargo, aquellos a quienes tengan la necesidad de frotar este lugar antes del tratamiento es efectivo, pero tendrán que tener esta información acerca de su dieta, ya que será el terapeuta. Conocer la dieta del cliente es una parte esencial para el cuidado de la salud.

Técnicas para corrección de inversión psicológica

Si el nivel de USM no es por lo menos 2 puntos después del tratamiento inicial mayor, (o, si el comienzo de la USM fue de 6 o menos, si no ha bajado 1 punto), utilice:

LA CORRECCIÓN DE LA INVERSIÓN PSICOLÓGICA

Procedimiento: Toque el spot "IP ", que se encuentra en la borde exterior de la mano a mitad de camino entre la muñeca y la base del dedo pequeño (El "punto de karate") durante 20 segundos. Entonces intentar el tratamiento principal nuevo y tomar una lectura USM.

Si la corrección de Reverso Psicológico anterior no es suficiente para reducir el nivel de USM en al menos 2 puntos después de hacer el tratamiento principal de nuevo, puede ser que no se ingieren las toxinas los involucrados.

A continuación, utilice:

CORRECCION DE LA INVERSION PSICOLOGICA

Procedimiento: Pida al cliente localice el área sensible en el pecho superior izquierda debajo de la clavícula izquierda (aproximadamente 1 pulgada hacia abajo y 3-4 centímetros a la izquierda de los esternones muesca). Pida frotar esta área con un movimiento circular durante unos 20 segundos. (La dirección es indiferente). Entonces, de nuevo repetir el tratamiento y tomar una lectura USM.

Si, después de completar todo el algoritmo, el nivel USM ha bajado significativamente, pero sigue siendo superior a un 1 use:

* LA MINI CORRECCIÓN DE INVERSIÓN PSICOLÓGICA

Este es el mismo que el de la inversión psicológica excepto que se utiliza más adelante en el proceso de tratamiento cuando el USM ya bajo. Una vez más, pida a su cliente piense en el problema restante mientras golpea en el exterior borde de la mano (punto IP) o frote el punto sensible en el parte superior izquierdo del pecho .

A continuación, repita el tratamiento principal y tomar un USM lectura.

OJO DE PISO A TECHO

Se utiliza cuando todo el algoritmo ha sido terminado y el cliente reporta un nivel USM por encima de 0, pero no superior a 1 - 2.

Esta técnica se puede utilizar por sola con el fin de relajarse.

Sin dejar de golpear en el punto gama mientras mantiene la cabeza inmóvil. el cliente mira hacia el suelo y luego, poco a poco, levanta los ojos hasta que mirando al techo.

Nota: Esto se puede hacer dos veces si es necesario. después haciendo una vez en un lado; cambiar a otro lado .

Glosario de términos

ALGORITMO: La definición general de algoritmo es "Una secuencia de instrucciones que incluyen un Tratamiento, el tratamiento 9 gamma y la repetición del Tratamiento.

PROBLEMA DEL APICE: Se refiere a una tendencia en las personas que han sido tratados con éxito a través de TFT y atribuyen el éxito del tratamiento a otra cosa tales como "distracción", "placebo" o "Viene y va de todos modos", o "lo que realmente ayudó fue hablar de ello."

TRATAMIENTO MAYOR - Un término que hace referencia a los tratamientos que utilizan ciertos puntos meridianos tales como bajo el ojo, bajo el brazo, en el comienzo de la ceja, etc. El término "puntos mayores" distingue este aspecto del procedimiento del tratamiento, de otros tratamientos que son: el 9 gama, el movimiento de ojos de piso a techo y la inversión psicológica. Los tratamientos de los puntos mayores se hacen antes y en la mayor parte de los casos se repiten después del procedimiento 9 gama.

TRATAMIENTO 9 GAMMA Un punto de tratamiento de uso común en la TCM, que se encuentra localizado en el dorso de cada una de las manos, en el espacio que hay entre los huesos del dedo anular y el dedo meñique.

PERTURBACIÓN Una disrupción en el Campo del Pensamiento o en otro sistema , el Dr. Callahan decía que las emociones negativas eran causadas debido a perturbaciones en el Campo del Pensamiento

INVERSION PSICOLOGICA Un estado o condición que bloquea la curación natural y evita que funcionen tratamientos que, si no existiera, serían efectivos. La prueba de la existencia de este estado llamado IP aparece cuando un tratamiento que en otras condiciones sería efectivo no tiene ningún efecto; en ese caso, después, cuando se corrige la IP, el mismo tratamiento que no tuvo ningún efecto momentos antes, súbitamente funciona. Una persona puede estar bien en muchos aspectos de su vida, y sufrir una IP sólo en uno o en unos cuantos. Por lo general, es estado de IP va acompañado con actitudes negativas y un comportamiento de autosabotaje

INVERSION RECURRENTE- Inversión psicológico que es repetitiva, por lo general debido a toxinas, y se corrige frotando el punto reflejo neuro-linfático situado en el lado superior izquierdo del pecho, el "punto de dolor".

MINI CORRECCION DE LA INVERSION PSICOLÓGICA que ocurre más adelante en el tratamiento, después de un algoritmo se ha completado con éxito sólo parcial. La persona que está siendo tratado se centra en el problema restante. La mini inversión psicológica puede ser tratada con golpecitos en los bordes de la mano, o si la persona necesita frotar el "punto de dolor", anteriormente en el tratamiento.

CAMPO DEL PENSAMIENTO campo invisible, que se empareja con un pensamiento particular y tiene un efecto en las emociones de la persona. El cliente tiene que sintonizar con el campo del pensamiento (pensamiento sobre el problema) con el fin de tratar un problema de uso en TFT.

Tratando el Auto-Estima y los pensamientos Disfuncionales con la Terapia del Campo del Pensamiento (Thought Field Therapy)

*El mayor descubrimiento de mi
generación es que los seres humanos
pueden cambiar sus vidas,
cambiando las actitudes en sus mentes.*

*~ William James ~
1842-1910*

Replantando auto-conceptos negativos

- El miedo de no ser lo suficientemente bueno
- El miedo de no ser perfecto
- El miedo de ser inadecuado
- El miedo de no ser suficiente
- El miedo de ser incapaz
- El miedo de ser digno de ser amado
- El miedo de ser indignos
- El miedo de ser inaceptable
- El miedo de ser poco atractivo

Las creencias disfuncionales mas comunes

- Tengo que ser perfecto en todo lo que digo y hago.
- Las personas siempre deben comportarse de la manera que creo que deberían comportarse.
- La vida se supone que es justa.
- No está bien cometer errores.
- El conflicto es malo, y tengo que evitarlo a toda costa.
- Las necesidades de otras personas son más importantes que las mías.
- Es horrible cuando las cosas no salen como yo creo que deberían.
- Yo necesito ser amado por todo el mundo todo el tiempo.

Procedimiento TFT para Supuestos negativos sobre uno mismo

1. Piense en el autoconcepto negativo / creencia disfuncional y elegir un número entre 0 y 10 que mejor representa la intensidad de su malestar, con 10 siendo el más alto y 0 la más baja.
2. Tapping Secuencia:
 - Toque en el comienzo de la ceja.
 - Siguiendo justo debajo de uno de los ojos (en la cresta ósea).
 - A continuación, pulsa en cualquiera de los brazos, de aproximadamente 4 pulgadas por debajo de la axila.
 - Toque debajo de la clavícula, una pulgada hacia abajo y una pulgada más a la derecha o hacia la izquierda.
 - Toque de tus narices.
 - Toque debajo de la barbilla - centro de la barbilla
 - Y a continuación, toque de nuevo justo debajo de la clavícula.

3. Re-evaluar sus sentimientos y elija un número entre 0 y 10 que mejor represente la intensidad. Si la intensidad de sus sentimientos es ahora al menos 2 números más bajos que inicialmente, vaya al Paso 4. Si no, siga este procedimiento:

Corrección de Inversión Psicológica, toque en el lado del dedo pequeño de una u otra mano (la parte que utilizamos para un "golpe de karate") durante 20 segundos (o, localizar la zona blanda de la parte superior del pecho izquierdo debajo a la izquierda de la clavícula, presione hacia abajo con los dedos, y frote la zona en un movimiento circular por alrededor de 20 segundos). A continuación, repita el paso 2 antes de continuar con el paso

4. Tratamiento 9 Gamma:
 - La siguiente es una secuencia de actividades que se realiza mientras golpea la parte posterior de una mano.
 - El lugar está justo debajo y entre el nudillo del dedo meñique y el nudillo del dedo anular. Con la mano plana, toque este punto continuamente mientras se hace las siguientes actividades (aproximadamente 5 golpes para cada una de las 9 actividades).
 - Ojos cerrados, ojos abiertos,
 - Los ojos miran hacia abajo a la izquierda, y luego a la derecha (con la cabeza quieta),
 - Girar ojos hacia la derecha en el círculo y luego hacia la izquierda,
 - Tararear una melodía, contar hasta cinco, Hum,
 - Repita el paso 2 antes de pasar al paso 5.
5. Como lo hizo antes, re-evaluar su sensación sobre el problema y elegir un número entre 0 y 10 que represente mejor la intensidad. Si todavía está por encima de un 1, repita la corrección de inversión psicológica seguida de la secuencia Tapping (Paso 2), el tratamiento 9 gamma (paso 4), y una repetición de la secuencia Tapping (Paso 2).
6. **Mirada de piso a techo** : Si el nivel de USM se encuentra en un 1, pero no un 0, toque el punto en el dorso de la mano. Manteniendo la cabeza quieta, mira hacia el suelo, y luego, gradualmente, levante sus ojos verticalmente hasta mirando al techo.

Procedimiento TFT de creencias disfuncionales

1. Piense en la creencia disfuncional y elija un número entre 0 y 10 que mejor represente la intensidad de su creencia, siendo 10 la más alta y 0 es la más bajo.
2. Secuencia Tapping
 - Toque en el comienzo de su ceja.
 - Luego, toque justo debajo de uno de los ojos (en la cresta ósea.)
 - A continuación, pulse en cualquiera de los brazos, de aproximadamente 4 pulgadas por debajo de la axila.
 - Toque debajo de la clavícula, una pulgada hacia abajo y una pulgada más a la izquierda la derecha.
 - Añadir spots adicionales, según sea necesario.
3. Vuelva a evaluar sus sentimientos y elija un número entre 0 y 10 que mejor representa la intensidad. Si la intensidad de sus sentimientos es ahora al menos 2 números más baja que inicialmente, vaya al Paso 4
Si no, siga este procedimiento: Reverso Psicológico

Corrección: Toque en el lado del dedo meñique de una u otra mano (la parte que utilizamos para un "golpe de karate") durante 20 segundos (o localizar la zona blanda de la parte superior del pecho del lado izquierdo de la clavícula, presione hacia abajo con los dedos, y frote la zona en un movimiento circular para alrededor de 20 segundos).

A continuación, repita el paso 2 antes de continuar con el paso 4.

4. Tratamiento del 9 Gamma: La siguiente es una secuencia de actividades que se realiza mientras se da un golpeteo en la parte posterior de una mano. El lugar está justo debajo y entre el nudillo del dedo meñique y el nudillo y el dedo anular. Toque este lugar continuamente mientras se hacen la siguientes actividades (aproximadamente 5 golpeteos para cada una de las 9 actividades).
 - Ojos cerrados, ojos abiertos,
 - Los ojos miran hacia abajo a la izquierda, y luego a la derecha (con la cabeza quieta)
 - Girar ojos hacia la derecha en el círculo y luego hacia la izquierda,
 - Tararear una melodía, Cuente hasta cinco,
 - Repita el paso 2 antes de pasar al paso 5
5. Al igual que hizo antes, re-evaluar sus sentimientos sobre el problema de nuevo y elegir un número entre 0 y 10 que representa mejor la intensidad. Si todavía está por encima de un 1, repetir la corrección de inversión psicológica seguido de la secuencia en el Paso 2, el Tratamiento 9 Gama (paso 4), y una repetición de la secuencia Tapping (Paso 2).
6. Rodar los ojos de piso a techo: Cuando el nivel se encuentra en un 1, pero no un 0, toque el punto gamma en el dorso de la mano. Manteniendo la cabeza quieta, mire hacia el suelo, y luego, gradualmente, verticalmente elevar sus ojos hasta que mirando al techo

Instalación para Máximo Desempeño

Evaluar el nivel de confianza en una escala de 0 - 10. Diez es sentirse muy confiados.

Recuerda o imagínate realizando esa actividad, de manera perfecta.

Siente la experiencia cinestésica en detalle.

Ver experiencia visual en detalle.

Escuche la experiencia auditiva en detalle.

Incluya el gusto y el olfato, en su caso.

Toque debajo del brazo

Toque en la clavícula

9 pasos

Cerrar los ojos

ojos abiertos

Mira hacia abajo a un lado

Mira hacia abajo al otro lado

Girar ojos en un círculo en una dirección

Girar ojos en un círculo en la otra dirección

Tararear una melodía

Cuenta 1-5

Tararear una melodía

Toque debajo del brazo

Toque en la clavícula

Checa el nivel de confianza. Realiza una inversión psicológica o desbloqueo (lado de / punto karate mano) y repetir el tratamiento anterior para la recreación mental de máximo rendimiento. Continuar con otros tratamientos de inversión como y si es necesario (spot inversión psicológica recurrentes, inversión a nivel profundo, punto de corrección, la corrección de la toxina) hasta llegar al nivel más alto que el individuo pueda alcanzar.

Detener en cualquier momento más alto nivel se alcanza, y lo hacer el ejercicio de ojos de piso a techo mientras se golpea punto Gama.

Inversión Psicológica Masiva

¿Cómo reconocer una Inversión Psicológica

- Si el cliente no responde al tratamiento del algoritmo adecuadamente pero después puede responder al mismo tratamiento tras la corrección de la inversión psicológica.
- TFT u otros tratamientos (por ejemplo, algún tratamiento médico que normalmente era eficaz) y ahora no funcione.
- Invertir palabras, conceptos, números (diciendo caliente cuando te refieres frío, la transposición números).
- La dislexia o disléxico como síntomas o comportamientos.
- Gruñón, irritable estado de ánimo negativo.
- Auto-sabotaje.
- El diálogo interior es negativo.
- Procrastinación.
- Tener un bloqueo mental en un área en particular, como las matemáticas, la escritura, los ordenadores, etc
- Una herida que no sana

Inversión Psicológica (IP) es literalmente un estado de polaridad invertida en el cuerpo. Este estado bloquea la curación natural y evita que los tratamientos sean eficaces. Un cliente puede ser invertido psicológicamente en una o más áreas específicas de su vida.

Por ejemplo, un cliente puede tener un bloqueo mental en torno a conseguir más allá de un evento que ha ocurrido en el pasado y / o perdonar a alguien que le haya herido en el pasado.

Este estado de IP suele ir acompañado de actitudes negativas y auto-sabotaje comportamiento. Un síntoma más interesante de IP es que cuando se encuentra en ese estado, los síntomas son invertidos 180 grados (por ejemplo, unas personas podrían decir Sur cuando quieren decir del Norte, pero no del Este cuando quieren decir del Norte).

La corrección de una inversión con TFT es simple y fácil de hacer. La corrección de la inversión psicológica es un paso vital para el éxito del tratamiento para las personas que invierten.

El ejercicio TFT del aula

Este es momento para comenzar a pensar en las cosas que nos molestan y se interponen en nuestro aprendizaje y en el camino a nuestra felicidad. Piensa en algo que te preocupa ahora mientras hacemos este ejercicio de tapping. Vamos a empezar frotando el punto sensible de ambos lados. Luego, sin dejar de pensar en eso que te molesta

Toca el comienzo de tu ceja.
Luego toque debajo de su ojo
Luego toque debajo de su brazo
Y debajo de tu clavícula

Ahora el dedo meñique para aquellos que están enojados, esto es realmente un lugar importante para hacer tapping para que todos hagan tapping.
Y luego toque de nuevo debajo de la clavícula

Luego toca debajo de tu nariz
Y luego en tu barbilla
Y en tu dedo índice
Y de nuevo, debajo de tu clavícula

Y algunas personas pueden sentirse tristes o realmente infelices, así que hagamos tapping en el dorso de nuestra mano (punto gamma)

Y de nuevo, debajo de tu clavícula

Realice el tratamiento 9_Gamut

y haz el tratamiento de tapping de arriba nuevamente.

Comience de nuevo frotando los puntos sensibles y use una palabra similar.

Continúe durante diez minutos.

(Recuerde tomarse su tiempo para hacer tapping en cada punto y un tiempo mas largo para hacer tapping en el dorso de la mano o punto gamma).