



Libreto de Meditación

Bienvenidos a la primera meditación en español del Tapping Solution.com.

Mi nombre es María Laura Ortner y soy su anfitriona. Es mi honor y privilegio conectarme con la comunidad hispana y latina, y ser su guía en esta meditación.

Tapping es un instrumento útil de autoayuda. Nos puede ayudar en una variedad de situaciones. Una de las más comunes hoy en día, es el stress. Todos estamos expuestos a él. La meditación que voy a compartir con ustedes es una buena manera de empezar el día.

Hablemos de algunas de las instrucciones generales:

Recordemos los puntos de tapping:

- Al costado de la mano (el punto de karate),
- al principio de la ceja,
- al costado del ojo, sobre el hueso,
- debajo del ojo,
- debajo de la nariz,
- en la hendidura entre la boca y el mentón,
- en el pecho, como 5 centímetros de la clavícula hacia el costado del cuerpo,
- por debajo de la axila como 10 centímetros, mas o menos,
- en la parte superior de la cabeza (imagínese el punto en el medio de una corona de rey).

Hablemos del la acción de tapping. Tapping es un golpeteo: use sus dedos con intensidad 4 ó 5 veces, suficiente para que lo sienta, pero sin lastimarse o sentirse incómodo.

Otros consejos generales que les quiero dar: Aprenda los puntos de tapping pero no se preocupe o se obsesione de estar completamente seguro de la ubicación en el cuerpo. Esto puede ser contraproducente. Es esencial que usted se permita un estado de relajación en donde el tapping va a ser eficiente.

También, en la medida que usted hace la meditación cotidianamente, es probable que otras palabras o ideas surjan en su mente. En la meditación yo les proveo las palabras, pero si en su mente surgen otras palabras que facilitan su relajación...úselas!!! A veces no son palabras, a veces pueden ser suspiros, sonidos o imágenes mentales. Recuerde, en la medida que usted se conecte con la meditación, más poderosos van a ser los resultados que experimente.



Acompáñenme en esta travesía, y disfrutemos juntos esta experiencia!!!

Relájese.....Respire profundamente por la nariz y despida por la boca.
Permita que su respiración sea como una ola que abraza la arena.
Respire profundamente...
Una segunda vez...
Y una tercera...

Golpetee en el costado de su mano, en el punto de contacto que usaría si hiciera una maniobra de karate (punto de karate) y repita conmigo:

A pesar de sentirme abrumada de todo lo que tengo que hacer... yo me quiero y me acepto como soy.

A pesar de todas las cosas de las que no estoy conforme... yo me quiero y me acepto como soy.

A pesar de que a veces siento que el mundo se me viene encima con todo este estrés y tensión... yo me quiero y me acepto como soy.

Ceja: Yo elijo mantenerme en calma y en paz
Costado del ojo: Dibujo una sonrisa en mi alma
Debajo del ojo: Y le hago cosquillas a mi corazón
Debajo de la nariz: Y me acuerdo de todas las bendiciones de mi vida
Debajo de la boca: Escucho las risas de un bebe
En el pecho: Si una puerta se cierra, otra se esta abriendo
Debajo de la axila: Me enfoco en lo que es realmente importante, y lo demás me lo saco de encima.
Cabeza: Constancia y paciencia me ayudan a llegar a mi destino. Mi vida es una travesía, no una carrera.

Ceja: Tengo la libertad de elegir lo que es importante para mi.
Costado del ojo: Tengo todos los recursos para ser autosuficiente; mis cariños y afectos son la red que me sostiene y me apoya.
Debajo del ojo: Pongo en acción mis planes...todo empieza con un primer paso.
Debajo de la nariz: Yo diseño la ruta de mi camino
Debajo de la boca: Mi corazón esta abierto para recibir todo lo positivo que el universo me ofrece.
Pecho: Elimino las interferencias y el ruido diario.
Debajo de la axila: Estoy lista para escuchar y apreciar todo lo que es importante y valioso en mi alma, mi corazón , mi cuerpo y en mi vida.



Cabeza: Estoy lista para comenzar mi día y apreciar todo lo que el universo me ofrece. Estoy lista.