

Aprenda A Combatir El Insomnio Sin Medicamentos

por Carla Valencia-EFT-CC

4 Secretos Para Dormir Bien y Sentirse Descansado

8 Protocolos Tapping para el insomnio

January 1,
2013

APRENDA A COMBATIR EL INSOMNIO SIN MEDICAMENTOS

Copyright © 2013 Carla Valencia
All rights reserved.

ISBN-13: 978-1494802325

ISBN-10: 1494802325

Copyright 2013 by Carla Valencia. Todos los derechos mundiales reservados. Ninguna parte de este libro electrónico puede ser copiada y/o comercializada. Reproducida, almacenada o transmitida por ningún medio electrónico, mecánico, fotocopidora, grabadora o de otra manera, sin la autorización por escrito del autor.

Renuncia Legal de Responsabilidad

La información contenida en el presente ejemplar está desarrollada solamente con fines educativos. Este libro no es un sustituto para aconsejar, la evaluación psicológica o la psicoterapia.

Este libro está diseñado para proporcionar la información en vista del tema cubierto.. Si se requieren los servicios psicológicos o médicos, por favor entre en contacto con su profesional de salud mental para tales servicios. La información en este libro no reemplaza a su Médico de Cabecera.

Contenido

Que es el Insomnio?.....	7
Tipos de Insomnio	8
Síntomas del Insomnio	9
Causas del insomino.....	10
El estrés	10
Ansiedad.....	11
La Depresión	12
Medicamentos	12
Cafeína, nicotina y alcohol.....	12
Condiciones Médicas.....	13
Cambio en su medio ambiente.....	13
Malos hábitos.....	13
Consecuencias del Insomnio.....	14
El insomnio lo mantiene gordo	14
Cómo el insomnio afecta su pérdida de peso.....	15
TECNICA DE LIBERACION EMOCIONAL.....	16
Cómo medir la intensidad del problema.....	21
EFT Tapping Insomnia	22
Comencemos con las principales causas del insomnio.....	22
1) El estrés	22
2) Ansiedad	25
3) La Depresión.....	27
4) Preocupación.....	29
5) No puedo dormir	31
6) Miedo de despertarse y no poderse volver a dormir.....	33

7) No puedo volver a dormir.....	35
8) Me permito dormir.....	38
9) Más frases que puede utilizar	40
7) Frases positivas para el insomio	41
4 Secretos Para Dormir Bien y Sentirse Descansado.....	42
Remedios Naturales.....	44
Acerca de Carla Valencia	45
Otros Libros de Carla Valencia.....	Error! Bookmark not defined.

Que es el Insomnio?

De acuerdo al diccionario, el insomnio es un prolongado e inusual inhabilidad de dormir adecuadamente. El insomnio es un término que describe la inhabilidad ya sea de dormirse o de mantenerse dormido durante el transcurso de la noche.

Cuando usted sufre de insomnio, usted no se siente descansado a la mañana siguiente y experimenta irritabilidad y funciones cognitivas pobres durante el día. Muchas personas sienten sueño durante el día, sufren de problemas de concentración y dificultad para recordar cosas.

Para algunas personas que sufren de insomnio les toma más o menos 30 minutos del dormirse. Otras personas se despiertan una o más veces durante el curso de la noche y les toma media hora volver a dormirse.

El insomnio se caracteriza por el despertarse varias veces durante la noche y el tener la dificultad de volverse a dormir. Otra característica del insomnio es el despertarse muy temprano y no sentirse descansado.

El insomnio crónico ocurre cuando uno sufre las características mencionadas todas las noches por lo menos durante un mes o más. El insomnio crónico puede ser producido por la depresión, la ansiedad, el asma o dolores crónicos. El insomnio produce efectos físicos y psicológicos, a saber:

- Agresión
- Cambios de estado de ánimo
- Problemas de memoria
- Falta de concentración
- Irritabilidad
- Hyperactividad
- Dolores de cabeza
- Inhabilidad de realizar las tareas diarias
- Contribuye a la causa de accidentes

Tipos de Insomnio

De acuerdo a WebMed¹ existen dos tipos de insomnio: primario y secundario.

Insomnio Primario: Este tipo de insomnio se refiere a cuando una persona tiene dificultades para dormir que no están asociadas con problemas o condiciones de salud.

Insomnio Secundario: Se refiere a el tipo de insomnia que es causado por problemas de salud como ser asma, depresión, artritis, cancer, dolor o medicaciones. Muchas veces debido a la ingesta de sustancias como ser al alcohol, cafeína u otras sustancias.

2

¹ WebMed. An Overview of insomnia. <http://www.webmd.com/sleep-disorders/guide/insomnia-symptoms-and-causes>

Síntomas del Insomnio

Las personas que padecen de insomnio se sienten frecuentemente cansadas. Algunas veces se van a dormir sin ningún problema pero luego se levantan en medio de la noche o muy temprano y no pueden volver a dormir.

Los síntomas del insomnio son experimentados de manera diferente para cada persona. Pero en general, las personas que padecen de insomnio presentan algunos de los siguientes síntomas:

- Dificultad en dormirse
- Se levantan muy temprano y no pueden volver a dormir
- Se levantan en medio de la noche y no pueden volver a dormir
- Se sienten cansados durante el día
- Tienen dificultad en concentrarse
- Se sienten molestos e irritados

Si usted siente que no ha dormido muy bien y se siente cansado durante el día puede ser que usted padezca insomnia. Si esta condición prevalece en forma continua usted se sentirá más irritado durante el día y le será por lo tanto muy difícil el concentrarse para relajar sus actividades cotidianas

² WebMed. An Overview of insomnia. <http://www.webmd.com/sleep-disorders/guide/insomnia-symptoms-and-causes>

Causas del insomnio

El estrés

Una de las causas del insomnio es la preocupación acerca del trabajo, la salud, o la familia que pueden mantener su mente activa durante la noche produciendo dificultades para dormir. Eventos estresantes como ser una muerte o enfermedad de un ser querido, pérdida de trabajo, etc producen insomnio.

Cuando las personas padecen de estrés experimentan varios síntomas emocionales, mentales, físicos y de comportamiento, entre ellos:

Síntomas físicos del estrés

- Migraña
- Manos sudorosas
- Comerse las uñas
- Respirar incorrectamente
- Alta presión arterial

Todos estos síntomas de estrés se manifiestan en enfermedades físicas como ser náuseas o úlceras estomacales.

Síntomas emocionales del estrés

- Ansiedad
- Miedo
- Cambios de humor
- Irritabilidad
- Síntomas mentales del estrés
- Dificultad para concentrarse
- Olvido
- Pensamiento negativo

- Pensamiento depresivo
- Pensamiento irracional

Síntomas de comportamiento

- Abuso de alcohol, drogas y cigarrillos
- Hablar demasiado
- Aislamiento social

Cuando las personas sufren de estrés no duermen lo suficiente y generalmente tienen dificultad para dormirse o se levantan demasiado temprano. Como resultado su trabajo diario es afectado y sus relaciones personales se deterioran.

Cuando el estrés interrumpe el sueño todas las noches, se transforma en insomnio crónico lo que lleva al individuo a tomar píldoras para dormir y demasiado alcohol y esto hace que la persona se sienta constantemente cansada y no pueda funcionar bien, lo que la lleva a tomar demasiado café durante el día.

Ansiedad

La ansiedad es una respuesta interna hacia un daño que percibimos. Nos sentimos amenazados por algo desconocido que creemos que nos puede dañar en el futuro. Cuando sentimos ansiedad nuestra tendencia es pensar en lo peor. Nos sentimos tensos y nerviosos.

La ansiedad es otra causa del insomnio. Las personas que sufren de ansiedad o ataques de pánico experimentan dificultades para poder dormir. La ansiedad y el insomnio ocurren juntos, puesto que la ansiedad imposibilita al individuo de conciliar el sueño y el insomnio produce ansiedad.

La Depresión

Cuando usted sufre de depresión puede ocurrir que duerma demasiado o todo lo contrario no pueda dormir. Usted puede sufrir de muchas preocupaciones que no lo dejan dormir como debería.

La palabra depresión significa falta de serotonina en el cerebro. La serotonina es el componente clave para los estados anímicos y para los ciclos del sueño. La serotonina se convierte en melatonina y la melatonina es la que comanda al cuerpo para dormirse.

Cuando estamos deprimidos, tenemos suficiente melatonina para dormirnos pero la misma disminuye y por eso nos despertamos repentinamente durante la noche y no podemos volver a dormirnos.

Si usted se despierta después de 3 o 5 horas probablemente la depresión es la causa de su insomnio.

Medicamentos

Muchos medicamentos pueden producir insomnio especialmente los anti depresivos, medicamentos para las alergias o corticoides.

Cafeína, nicotina y alcohol

El café, el té o cualquier bebida que contiene cafeína funciona como un estimulante.

Si usted por ejemplo toma café antes de dormir esto puede interferir con su sueño.

El alcohol es un sedativo que ayuda a dormir pero interfiere en los estados profundos del sueño produciendo que la persona se despierte en medio de la noche.

Condiciones Médicas

Si usted sufre por ejemplo de dolores crónicos o problemas respiratorios esto le puede producir insomnio. Las condiciones más comunes asociadas con el insomnio son la artritis, enfermedades de los pulmones, tiroides hyperactiva, parkinson , etc.

Por lo tanto si usted sufre de algunas de las mencionadas condiciones , por ejemplo artritis, asegúrese de tomar el calmante para el dolor antes de irse a dormir.

De esta manera usted prodrá dormir mejor.

Cambio en su medio ambiente

Viajar o trabajar tarde o muy temprano puede afectar su sueño. Si usted tiene una rutina normal para dormir y de repente viaja o tiene que quedarse muy tarde para trabajar esto puede afectarlo e impedir que pueda dormir bien.

Malos hábitos

Los malos hábitos van a afectarlo. Por ejemplo ir a dormir todos los días a un horario diferente, realizar actividades estimulantes antes de dormir, mirar la televisión en la cama, etc.

Otros malos hábitos incluyen el comer mucho muy tarde por ejemplo.

Consecuencias del Insomnio

El insomnio va a afectar la salud y e incrementar exceso de peso.

El insomnio afecta la salud ³

Cuando padecemos de insomnia y no dormimos o dormimos menos de 7 horas diarias esto pude producir efectos en el sistema nervioso, endocrino y cardiovascular incluyendo :

- Obesidad
- Diabetes
- Enfermedades cardiovasculares
- Ansiedad
- Depresión

El insomnio lo mantiene gordo

Usted ya sabe que una dieta balanceada y programa de ejercicios físicos son la clave para perder peso y mantener el peso adecuado. Estudios recientes médicos demuestran que el insomnio aumenta el apetito y afecta su metabolismo haciendo que el perder peso sea dificultoso.

Si usted quiere perder peso o mantener su peso ideal una de las recomendaciones más importates son: DUERMA BIEN.

³ Institute of Medicine (US) Committee on Sleep Medicine and Research; Colten HR, Altevogt BM, editors. Sleep Disorders and Sleep Deprivation: An Unmet Public Health Problem. Washington (DC): National Academies Press (US); 2006. 3, Extent and Health Consequences of Chronic Sleep Loss and Sleep Disorders. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK19961/>

Cómo el insomnio afecta su pérdida de peso⁴

- La función de las hormonas afectan la manera en que las células grasas responden a la comida que consumimos. El cortisol es la hormona que es liberada en respuesta al estrés físico y emocional. Cuando no dormimos como deberíamos, el cortisol es liberado y hace que sintamos más hambre.
- El no dormir bien no experimentamos el estado de sueño profundo y esto disminuye los niveles de la hormona de crecimiento. Esta hormona es una proteína que ayuda a regular las proporciones de grasa y músculos en los adultos. Por lo tanto reducimos la habilidad de perder grasa y aumentar la masa muscular
- Cuando padecemos insomnio nuestro cuerpo no puede metabolizar carbohidratos lo que produce un mayor almacenamiento de grasa y mayores niveles de azúcar en la sangre. Cuando tenemos exceso de azúcar en la sangre esto ocasiona resistencia a la insulina. Esta resistencia produce problemas para dispensar la glucosa en el hígado y otros tejidos. Es la causa de muchos problemas de salud como ser la obesidad, enfermedades cardiovasculares y diabetes.

⁴ **Body Ecology.** Want to Sleep Better? First, Reduce Your Cortisol Levels then Follow These Six Key Tips. http://bodyecology.com/articles/reduce_your_cortisol_levels.php#.UnQThRCmZn4

TECNICA DE LIBERACION EMOCIONAL

Gary Craig desarrolló la Técnica de Liberación Emocional durante 1990. Esta técnica es utilizada cuando queremos equilibrar emociones negativas y simplifica TFT (Terapia del Campo del Pensamiento) creada por Rogers Callahan. Tiene sus raíces en la Medicina China y la ciencia moderna de Kinesiología.

La técnica de liberación emocional dice que toda emoción negativa se desarrolla cuando un individuo atraviesa experiencias negativas. Por lo tanto la persona va a sentir emociones negativas respondiendo a dicha experiencia y esto va a crear una programación inapropiada dentro de su cuerpo.

El sistema energético va a desarmonizarse debido a estas emociones negativas y para poder remover estas respuestas negativas es necesario sanar las emociones involucradas. La diferencia principal entre EFT y TFT es su aplicación. Estimulando ciertos puntos energéticos se le pide a la persona que se conecte con el dolor físico o emocional y se comienza el tapeo. Esto permite que la persona libere las emociones negativas o el dolor que está padeciendo. En otras palabras, este tapeo produce una armonización de la energía en el cuerpo.

La Técnica de Liberación Emocional establece que...

"La causa de todas las emociones negativas es una desarmonización del sistema energético del cuerpo."

Debido a que las enfermedades y los dolores físicos obviamente están conectados con nuestras emociones, la siguiente afirmación es probada como verdadera:

"Nuestras emociones negativas no resueltas son el mayor contribuyente de la mayoría de nuestras enfermedades y dolores."

La Técnica de Liberación Emocional puede ser aplicada en cualquier lugar. Cuando siente una emoción negativa o positiva ésta se refleja dentro de su cuerpo. Ha sido aplicada exitosamente para resolver problemas emocionales y de salud mental incluyendo:

- Ansiedad y estrés.
- Miedos y fobias.
- Depresión.
- Baja autoestima.
- Problemas de relaciones.
- Abusos y traumas.
- Ha sido probada como muy efectiva en problemas físicos incluyendo:
- Problemas respiratorios.
- Problemas de peso.
- Alergias.
- Asma.
- Insomnio.
- Dolores de cabeza.
- Enfermedades crónicas y mucho más.

Es también muy efectiva para la abundancia, los deportes, el trabajo y la vida personal.

Cualquiera puede utilizar la Técnica de Liberación Emocional, usted no necesita especializarse yendo a una Universidad. Simplemente necesita sentido común y decisión.

Sin embargo es aconsejable consultar a un experto en el tema si su problema es muy fuerte o complicado para resolver. Este sería el caso de traumas o abusos que son muy dolorosos de enfrentar sin ayuda profesional.

El protocolo abreviado de las Técnicas de Liberación Emocional

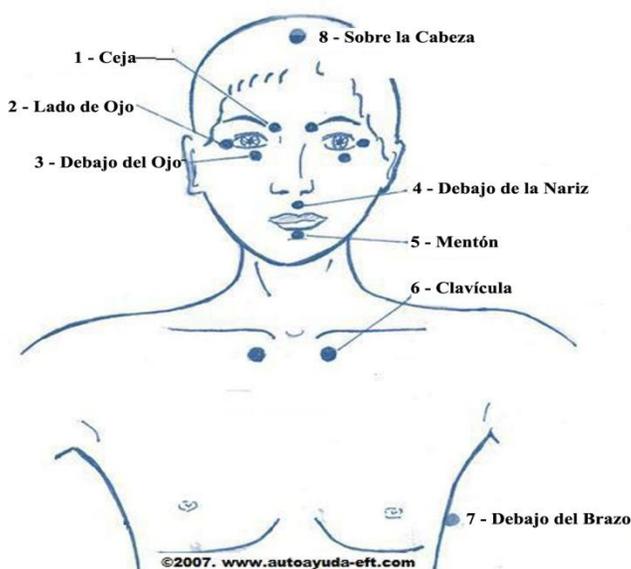
A continuación voy a describir cual es el protocolo abreviado para poder utilizar la Técnica de Liberación Emocional:

En la Técnica de Liberación Emocional estos puntos son estimulados cuando se tapan. Recuerde que tapear significa dar golpecitos con los dedos para estimular los meridianos. La fuerza del tapeo no debe ser extremadamente fuerte, sino de una manera que se sienta confortable.

Por favor diríjase a la pagina donde presento las fotos para mas claridad:
<http://www.autoayuda-eft.com/que-es-eft.htm>



12 = Punto de Karate (PK) - es el parte de la mano que se utiliza en la práctica del Karate.



0 = Punto del pecho (clavícula)- En el ángulo formado por la clavícula y el Clavícula. Suavemente ponga los dedos y sienta la parte mas blanda.

1 = Ceja (CJ) – Donde comienza su ceja.

2 = Lado del ojo (LO) – Sobre el hueso que está al lado del ojo.

3 = Debajo del ojo (DO) – Justo debajo del ojo.

4 = Debajo de la nariz (BN) – Entre la nariz y el labio superior

5 = Debajo de la boca (mentón) – entre el mentón y el labio inferior

7 = Debajo del brazo – siguiendo la línea de los pezones en el lado del cuerpo

Consulte por favor los siguientes videos si necesita ayuda en como aplicar la técnica de liberación emocional para verlo en forma práctica:

Video # 1: <http://www.autoayuda-eft.com/eft-pasos.htm>

Video # 2: <http://www.autoayuda-eft.com/eft-pasos-abreviados.htm>

Una manera corta de realizar el protocolo sería de la siguiente manera:

1. Crear la frase
2. Medir la intensidad: De 0 a 10
3. Crear la frase que tapeara en cada punto

Comenzamos entonces a tapear el punto de karate repitiendo tres veces:

“Aunque (inserte aquí el problema), yo, profundamente me acepto a mi misma.”

Luego hacemos la secuencia:

- 1 = Lado de la ceja.
- 2 = Lado del ojo.
- 3 = Debajo del ojo.
- 4 = Debajo de la nariz
- 5 = Debajo de la boca
- 6 = Clavícula –
- 7 = Debajo del brazo
- 8 = sobre la cabeza**

Note que la manera abreviada es ignorar el procedimiento 9 gama.

Testeamos la intensidad del problema, si no ha bajado a cero hacemos la secuencia con la frase: “todavía”

“Aunque todavía (inserte el problema), yo, profundamente me acepto a mi misma.”

Luego hacemos la secuencia con la palabra “restante”:

- 1 = Lado de la ceja. (inserte el problema) restante
- 2 = Lado del ojo. (inserte el problema) restante
- 3 = Debajo del ojo. (inserte el problema) restante
- 4 = Debajo de la nariz (inserte el problema) restante
- 5 = Debajo de la boca (inserte el problema) restante
- 6 = Clavícula – (inserte el problema) restante
- 7 = Debajo del brazo (inserte el problema) restante
- 8 = sobre la cabeza (inserte el problema) restante**

Esta sería una manera de utilizar EFT en forma abreviada sin el procedimiento 9 gama. De acuerdo a mi experiencia yo utilizo esta secuencia abreviada para eliminar emociones diarias sobre problemas que surgen en el día.

Sin embargo, si necesito trabajar sobre un problema más difícil, utilizo la secuencia completa incluyendo el procedimiento gama. En el caso de que usted se encuentre en un lugar donde no pueda repetir las frases en voz alta, simplemente imagine los puntos y tapee con sus pensamientos realizando el procedimiento abreviado.

Cómo medir la intensidad del problema

La escala para medir la intensidad es una escala de 0 a 10. Dónde 0 = no existe malestar o incomodidad, y 10= el malestar o incomodidad del problema es muy alto

Con esta escala usted también puede medir si una creencia negativa es verdadera o falsa.

La importancia de esta escala es que lo va a ayudar a ver el progreso que realiza cuando utiliza EFT.

La podemos utilizar de la siguiente manera:

La ansiedad que siente en una escala de 0 a 10

La rabia que siente en una escala de 0 a 10

La creencia negativa en una escala de 0 a 10

Antes de comenzar el tapping mida la intensidad. No mida la intensidad en base a lo usted debería sentir o no sentir. Sea real. Si usted siente rabia, es esta rabia tan alta que ya siente ira?, entonces sería un 10, por ejemplo

Supongamos que usted cree que no merece tener más dinero.

Los pasos para medir la intensidad serían:

- 1) Diga en voz alta: no merezco tener más dinero
- 2) Mida la intensidad (en este caso la verdad de esta creencia) de 0 a 10
- 3) Comience el tapping
- 4) Mida la intensidad nuevamente, ha bajado, es igual o es más alta?
- 5) Identifique si ha surgido algo más, por ejemplo: cuando mi primo me dijo que no merecía tener más dinero
- 6) Tapee con estos eventos
- 7) Realice nuevamente el tapping con el que comenzó, en este caso: no merezco tener más dinero

Es importantísimo que tome su tiempo midiendo la intensidad porque para que EFT sea efectivo , la misma debe llegar a 0.

EFT Tapping Insomnia

Usted puede utilizar EFT en diferentes momentos del día:

- Puede utilizarlo durante el día
- Cuando se despierta de noche y no puede volver a dormir
- Cuando se levanta demasiado temprano y no logra volver a dormir
- Antes de irse a dormir

Comencemos con las principales causas del insomnio

1) El estrés

Vamos a comenzar a tapear el estrés. Si usted se siente estresado, por favor mida la intensidad de su estrés en una escala de 0 a 10 y comience tapeando en el punto de karate:

Aunque mi mente está concentrada en demasiadas cosas a la vez y no se que hacer, yo quiero encontrar claridad y calma

Aunque me siento presionado por tantas cosas que debo terminar, yo me permito a mi mismo calmarme para encontrar claridad

Aunque me siento muy presionado si no termino todo lo que tengo que hacer, yo elijo ahora sentirme en paz

Ceja: tantas cosas que debo hacer

Lado del ojo: me siento tan presionado

Debajo del ojo: cómo voy a poder terminar todo lo que tengo que hacer

Debajo de la nariz: todo este apuro y presión que siento

Mentón: todo esta esta presión que siento

Clavícula: siento toda esta urgencia

Debajo del brazo: no siento claridad porque estoy presionado

Sobre la cabeza: yo podría hacer todo lo que necesito hacer si me sintiera más calmo

Ceja: yo se que puedo pensar mejor cuando siento claridad

Lado del ojo: mi vida parece una emergencia constante

Debajo del ojo: cómo voy a poder terminar todo lo que tengo que hacer

Debajo de la nariz: todo este apuro y presión que siento

Mentón: todo esta esta presión que siento

Clavícula: siento toda esta urgencia

Debajo del brazo: no siento claridad porque estoy presionado

Sobre la cabeza: yo podría hacer todo lo que necesito hacer si me sintiera más calmo

Ceja: pero si me sintiera más calmo no sentiría la urgencia

Lado del ojo: y si me relajara no lograría hacer todo lo que necesito hacer

Debajo del ojo: pero que pasaría

Debajo de la nariz: si solamente hiciera las cosas que puedo hacer ahora?

Mentón: sin tratar de hacer todo a la vez?

Clavícula: y sin necesidad de vivir tan estresado

Debajo del brazo: hacer una cosa a la vez

Sobre la cabeza: y una vez que lo termino, hacer otra cosa

Ceja: Yo elijo ahora liberar este estrés

Lado del ojo: Elijo hacer lo que puedo hacer

Debajo del ojo: Y liberar el estrés que siento por las cosas que necesito hacer en el futuro

Debajo de la nariz: Yo elijo confiar en que puedo hacer lo que es importante y necesario ahora

Mentón: Yo elijo ahora relajarme

Clavícula Yo elijo sentirme bien porque sé que soy inteligente y responsable

Debajo del brazo: Yo elijo relajarme y respirar profundamente

Sobre la cabeza: Yo elijo ahora sentirme calmo y seguro de mi mismo

Siga tapeando hasta que se sienta más tranquilo y su mente se vuelva más clara.

Recuerde que si sufre de estrés diario debe tapear diariamente. Haga un tapping todos los días hasta que pueda lograr sentirse más calmo.

2) Ansiedad

Vamos a comenzar a tapear la ansiedad. Por favor mida la intensidad de su ansiedad en una escala de 0 a 10 y trate de encontrar dónde se encuentra en su cuerpo, por ejemplo en el estómago, músculos tensos, el corazón palpita fuertemente, etc, y luego comience tapeando en el punto de karate:

Aunque siento esta ansiedad en mi cuerpo (acá puede insertar dónde la siente), yo elijo ahora sentirme relajado

Aunque yo siento esta ansiedad, yo elijo ahora comenzar a relajarme

Aunque yo siento esta ansiedad en mi cuerpo, yo elijo ahora sentirme calmo y me amo y acepto a mi mismo inclusive con esta ansiedad

Ceja: Esta ansiedad

Lado del ojo: Esta ansieda en mi cuerpo

Debajo del ojo: Atascado en esta ansiedad

Debajo de la nariz: No puedo respirar bien

Mentón: Atascado

Clavícula:: ansioso y nervioso

Debajo del brazo: Esta ansiedad atascada en mi cuerpo

Sobre la cabeza: Atascado en esta ansiedad

Ceja: Me siento tan tenso

Lado del ojo: no me sient a salvo

Debajo del ojo: Esta ansiedad

Debajo de la nariz: La siento en mi estómago

Mentón: Mis músculos están tensos

Clavícula: Me siento tan ansioso

Debajo del brazo: No me siento a salvo

Sobre la cabeza: Toda esta ansiedad

Ceja: Elijo ahora sentirme más calmo

Lado del Ojo: Elijo respirar con calma

Debajo del ojo: Me estoy sintiendo mejor

Debajo de la nariz: Respiro con calma

Mentón: Me gusta sentirme calmo y seguro

Debajo del brazo: Siento tanta ansiedad en mi cuerpo

Sobre la cabeza: Pero voy a elegir ahora sentirme calmo

3) La Depresión

Aunque el tema de la depresión debe profundizarse más, le voy a dar un tapping para que pueda comenzar a disminuirla. Si su depresión es persistente le sugiero que visite su médico de cabecera.

Mida la intensidad de su depresión en una escala de 0 a 10 y luego realice el tapping en el punto de karate repitiendo:

Aunque yo me siento deprimido y no estoy disfrutando de mi vida, yo me amo y acepto a mi mismo de todas maneras

Aunque yo me siento deprimido, yo me respeto y acepto como me siento

Aunque estoy cansado de sentirme tan deprimido y esto no me gusta, yo me amo y acepto a mi mismo inclusive con esta depresión

Ceja: Debería de estar disfrutando de la vida

Lado del ojo: Pero no lo estoy

Debajo del ojo: No quiero levantarme de mi cama

Debajo de la nariz: Ojalá pudiera dormir todo el tiempo

Mentón: Siento que no tengo un propósito en mi vida

Clavícula: No me gusta sentirme así

Sobre la cabeza: Me siento tan mal

Ceja: Esta es la verdad, siento depresión

Lado del ojo: Si, es así como me siento

Debajo del ojo: Nada cambia

Debajo de la nariz: He tratado de cambiar

Mentón: Pero nada funciona

Clavícula: Estoy atascado con esta depresión

Sobre la cabeza: Atascado con esta depresión

Ceja: Pero hay una parte de mi que quiere sentirse mejor

Lado del ojo: Y hay otra parte de mi que quiere seguir deprimido

Debajo del ojo: Este conflicto

Debajo de la nariz: Quiero claridad

Mentón: Estoy cansado de sentirme así

Debajo del brazo: Pero ahora me estoy conectando con la parte de mi que quiere sentirse mejor

Sobre la cabeza: Ahora en este momento yo me permito sentirme mejor

4) Preocupación

Mida la intensidad de su preocupación en una escala de 0 a 10. Luego diga en voz alta:
Yo necesito preocuparme y comience a tapear en el punto de karate:

Aunque yo necesito preocuparme, yo profunda y completamente me amo y acepto a mi mismo

Aunque yo no quiero dejar de preocuparme, yo me amo de todas maneras

Aunque cuando yo me preocupo me siento a salvo, yo me amo y acepto a mi mismo total y completamente

Ceja: Siento esta necesidad de preocuparme

Lado del ojo: No quiero dejar de preocuparme

Debajo del ojo: Necesito preocuparme

Debajo de la nariz: Si no lo hago va a parecer que nada me importa

Mentón: Tengo miedo de dejar esta hábito de preocuparme

Clavícula: Necesito preocuparme

Sobre la cabeza: No se que voy a hacer si no me preocupo

Ceja: No me siento a salvo si no me preocupo

Lado del ojo: No quiero dejar de preocuparme

Debajo del ojo: Si dejo de preocuparme algo malo va a suceder

Debajo de la nariz: No quiero dejar de preocuparme

Mentón: No se como dejar de preocuparme a la noche

Clavícula: Que voy a hacer si no me preocupo a la noche?

Sobre la cabeza: No quiero dejar de preocuparme

Ceja: Aunque esta preocupación no me deja dormir

Lado del ojo: Aunque yo necesito preocuparme

Debajo del ojo: No se que pasaría si dejo de preocuparme

Debajo de la nariz: Tal vez me voy a sentir mejor

Mentón: A lo mejor ya es tiempo que deje de preocuparme

Debajo del brazo: Me encantaría dormir toda la noche

Sobre la cabeza: Quiero dejar de preocuparme y dormir en paz

Ceja: Estoy considerando ahora liberar esta necesidad de preocuparme

Lado del ojo: Yo elijo aceptarme a mi mismo inclusive con esta preocupación

Debajo del ojo: Estoy dispuesto a liberarme de esta preocupación

Mentón: Estoy listo para dormir en paz

Clavícula: Yo aprecio como me siento

Debajo del brazo: Quiero dormir en paz

Sobre la cabeza: Yo estoy listo a dormir en paz y liberarme de esta preocupación

5) No puedo dormir

Comience a tapear en el punto de karate:

Aunque no me puedo dormir, yo profunda y completamente me amo y acepto a mi mismo

Aunque no puedo parar mis pensamientos, yo me acepto tal cual soy

Aunque me siento ansioso y estresado, yo profunda y completamente me amo y acepto a mi mismo

Aunque siento tantas preocupaciones, yo profunda y completametne me amo y acepto a mi mismo

Ceja: No me puedo dormir

Lado del ojo: No puedo parar mis pensamientos

Debajo del ojo: Me siento estresado

Debajo de la nariz: Me siento incómodo

Mentón: Esto me causa ansiedad

Claviúla: Tengo tantas preocupaciones

Debajo del brazo: No puedo dejar de pensar

Sobre la cabeza: No me puedo dormir

Ceja: No me puedo dormir

Lado del ojo: No puedo parar mis pensamientos

Debajo del ojo: Me siento estresado

Debajo de la nariz: Me siento incómodo

Mentón: No me puedo dormir

Clavícula: Tengo tantas preocupaciones

Debajo del brazo: No puedo parar mis pensamientos

Sobre la cabeza: No puedo dormir

Ceja: Yo elijo ahora sentirme calmo y relajado

Lado del ojo: Mi cuerpo se siente relajado

Debajo del ojo: Me permito irme a dormir

Debajo de la nariz: Elijo sentirme calmo y relajado

Mentón: Elijo liberar mis preocupaciones

Clavícula: Mi cuerpo se relaja ahora

Debajo del brazo: Me permito irme a dormir

Sobre la cabeza: Me permito dormir ahora

Ceja: Yo elijo ahora sentirme calmo y relajado

Lado del ojo: Mi cuerpo se siente relajado

Debajo del ojo: Me permito irme a dormir

Debajo de la nariz: Elijo sentirme calmo y relajado

Mentón: Elijo liberar mis preocupaciones

Clavícula: Mi cuerpo se relaja ahora

Debajo del brazo: Me permito irme a dormir

Sobre la cabeza: Me permito dormir ahora

6) Miedo de despertarse y no poderse volver a dormir

Aunque yo no puedo calmar mi mente, yo profunda y completamente me amo y acepto a mi mismo

Aunque yo me sigo enfocando en la ansiedad que siento por mi insomnio, yo acepto como me siento

Aunque estoy convencido de que no me voy a poder volver a dormir si me despierto a media noche, yo me amo y acepto a mi mismo

Ceja: Qué pasaría si me despierto y no puedo volver a dormir?

Lado de ojo: Y estoy cansado mañana cuando me levanto?

Debajo del ojo: Tengo que volver a dormir

Debajo de la nariz: Siento tanta ansiedad acerca de mi insomnio

Mentón: No me puedo volver a dormir si me despierto

Claviúla: Siento tanta rabia por mi insomnio

Debajo del brazo: Si me despierto y no puedo dormir

Sobre la cabeza: Me voy a levantar cansado

Ceja: Que pasaría si me levanto y no puedo volver a dormir?

Lado del ojo: Siento esta ansiedad al respecto

Debajo del ojo: Me siento tan frustrado

Debajo de la nariz: Necesito volver a dormir

Mentón: Debo volver a dormir si me despierto

Clavícula: Me siento desesperado acerca de este problema

Sobre la cabeza: Tengo que volver a dormir si me despierto

7) No puedo volver a dormir

Si se levanta en medio de la noche o muy temprano y no puede volver a dormir haga el siguiente tapeo;

Tapee en el punto de karate las siguientes frases:

Aunque no puedo volver a dormir, yo me amo y acepto a mi mismo

Aunque no puedo parar mis pensamientos , yo me amo y acepto a mi mismo

Aunque yo me siento ansioso y estresado, yo me amo y acepto a mi mismo

Aunque tengo tantas preocupaciones, yo me amo y acepto a mi mismo

Realize el tapping en los puntos del cuerpo mientras repite

Ceja: No me puedo dormir

Lado del ojo: No puedo parar mis pensamientos

Debajo del ojo: Me siento tan estresado

Debajo de la nariz: Me siento tan incómodo

Mentón: Tengo tantas preocupaciones

Clavícula: Me siento tan estresado

Debajo del brazo: No puedo parar mis pensamientos

Sobre la cabeza: No me puedo dormir

Ceja: No me puedo dormir

Lado del ojo: No puedo parar mis pensamientos

Debajo del ojo: Me siento tan estresado

Debajo de la nariz: Me siento tan incómodo

Mentón: Tengo tantas preocupaciones

Clavícula: Me siento tan estresado

Debajo del brazo: No puedo parar mis pensamientos

Sobre la cabeza: No me puedo dormir

Ceja: No me puedo dormir

Lado del ojo: No puedo parar mis pensamientos

Debajo del ojo: Me siento tan estresado

Debajo de la nariz: Me siento tan incómodo

Mentón: Tengo tantas preocupaciones

Clavícula: Me siento tan estresado

Debajo del brazo: No puedo parar mis pensamientos

Sobre la cabeza: No me puedo dormir

Ceja: Yo elijo ahora sentirme calmo y relajado

Lado del ojo: Mi cuerpo se relaja

Debajo del ojo: Me permito dormir

Debajo de la nariz: Yo elijo dormir ahora

Mentón: Yo elijo liberar mis preocupaciones

Clavícula: Y elijo sentirme en paz

Debajo del brazo: Yo me permito dormir

Sobre la cabeza: Yo puedo dormir ahora

8) Me permito dormir

Aunque me siento tenso y ansioso, estoy cansado y quiero dormir, yo acepto como me siento

Aunque me siento frustrado y con rabia porque no puedo dormir, yo me acepto a mi mismo y como me siento

Aunque me siento cansado y no me puedo dormir, yo elijo ahora relajarme acerca de este tema

Ceja: Me siento cansado

Lado del ojo: Tengo miedo de que no voy a poder dormir

Debajo del ojo: Me siento ansioso

Debajo de la nariz: Me siento tenso y frustrado

Mentón: Aunque siento todo esto

Clavícula: Se que estoy a salvo

Debajo del brazo: Y me puedo aceptar a mi mismo tal cual soy

Sobre la cabeza: Y aunque una parte de mi no está lista para irse a dormir

Ceja: Una parte de mi está a la defensiva

Lado del ojo: Agradezco que esta parte de mi me protégé

Debajo del ojo: Y le digo a esta parte mía que estamos a salvo y no existe peligro alguno

Debajo de la nariz: Me siento muy cansado

Mentón: Y me gustaría descansar

Clavícula: Me abro a la posibilidad de liberar toda esta tensión

Debajo del brazo: Yo me amo y acepto a mi mismo

Sobre la cabeza: Y está bien que me pueda dormir

9) Más frases que puede utilizar

A continuación le voy a dar más frases que pueden utilizar e insertar sus temas específicos

Aunque mis pensamientos son tan importantes que no me dejan dormir, yo elijo ahora soltarlos , confiar y dormir en paz

Aunque me aterroriza irme a dormi , es una frustración, elijo ahora sentirme en paz

Aunque odio irme a dormir, yo elijo aceptar como me siento

Aunque me aterroriza irme a dormir, es un patrón constante, yo me abro a la posibilidad de aprender nuevos patrones que me ayuden a sentirme bien

Aunque siento frustración porque estoy despierto y no me puedo dormir, yo me amo y acepto a mi mismo y acepto como me siento

Aunque siento miedo de que no voy a poder dormir, yo elijo sentirme relajado y en paz

7) Frases positivas para el insomnio

Comience a tapear en los puntos del cuerpo de la siguiente manera:

Ceja: Yo me permito soltar mis pensamientos negativos

Lado del ojo: Yo me permito sentirme relajado

Debajo del ojo: Yo me siento calmo y relajado

Debajo de la nariz: Yo libero la tensión de mi cuerpo ahora

Mentón: Mi cuerpo se relaja más y más

Clavícula: Yo me permito dormir en paz

Debajo del brazo: Yo me permito dormir en paz, calmo y relajado

Sobre la cabeza: Yo me siento en paz

Ceja: Siento mucho sueño

Lado del ojo: Siento mucha paz

Debajo del ojo: Me siento muy relajado y con mucho sueño

Debajo de la nariz: Siento mucho sueño

Mentón: Siento mucha paz y mucho sueño

Clavícula: Siento mucho sueño

Debajo del brazo: Todo mi cuerpo está relajado

Sobre la cabeza: Estoy listo para dormir ahora

4 Secretos Para Dormir Bien y Sentirse Descansado

Secreto #1: Duerma en la oscuridad

Nuestros cuerpos están adaptados a ciertas circunstancias ambientales. Esto significa que usted debe dormir en la oscuridad. Se ha demostrado en investigaciones científicas que la liberación de melatonina es sensitiva a la luz. La luz evita que la melatonina sea liberada.

Los niveles de melatonina ayudan a neutralizar los radicales tóxicos en nuestro cuerpo que hemos acumulado durante el día. Si dormimos en un cuarto oscuro los niveles óptimos de melatonina son liberados.

Por lo tanto cuando usted duerma asegúrese que el cuarto esté en oscuras.

Secreto #2: Su ambiente debe ser óptimo

Usted debe dormir en un lugar sin ruidos, no duerma con la TV prendida. La temperatura debe ser óptima. No utilice el cuarto donde usted duerme para otras actividades, por ejemplo, no estudie en el cuarto. El cuarto donde usted duerme debe ser establecido especialmente para dormir. Debe de estar limpio, con la temperatura correcta, sin artefactos eléctricos.

Secreto #3 Haga ejercicio físico y tome sol

El ejercicio físico además de ser bueno para su salud, lo va a ayudar a dormir y a disfrutar de la calidad de su sueño. Trate de realizar ejercicio físico por la mañana, no antes de dormir. Se va sentir más relajado y podrá conciliar el sueño con más facilidad.

Trate de exponerse al sol por 10 o 15 minutos diarios para poder absorber la vitamina D. La vitamina D ayuda a prevenir el cáncer y es importante para la salud del sistema inmunológico. Usted puede comer todo el yougurth y tomar toda la leche pero sin la vitamina D el organismo no podrá asimilar el calcio necesario.

Secreto #4: Higiene del Sueño

La higiene del sueño se refiere a los hábitos y condiciones que promueven el dormir profundamente para levantarse descansado.

- Establezca una rutina regular para irse a dormir y para levantarse.
- Tome un baño caliente una hora o dos antes de irse a dormir. Esto altera la temperatura corporal y ayuda a dormir con más facilidad.
- Una hora antes de dormir dedique unos minutos a relajarse y meditar
- Haga una lista de las cosas que tiene que hacer el siguiente día.
- Desarrolle un método para liberar su rabia si la siente. Puede por ejemplo escribir en un papel todo lo que da rabia , cuando termina lo quema y se va a dormir

Remedios Naturales

Valeriana: la valeriana es un té de hierbas que usted puede utilizar antes de dormir, es un sedante natural

Leche y miel: Tome un vaso de leche tibia con miel antes de acostarse.

Acerca de Carla Valencia

La experiencia profesional de Carla incluye 15 años trabajando como Analista de Sistemas y Escritor Técnico con Empresas de Exportación-Importación y Manufactureras.



Entrenada en Psicología Energética y varias escuelas de Desarrollo Personal, su pasión es escribir acerca de sus experiencias personales y temas relacionados con autoestima y autoayuda para ayudar a las personas a lograr un nivel mejor de felicidad y amor en sus vidas.

Carla tiene el certificado EFT-CC y durante más de 15 años ha practicado Ho'oponopono, Técnicas de Liberación Emocional, Riberthing, Shadow Work y Meditación.

Ella vive en Toronto, Canadá is es miembro de la Association for the Advancement of Meridian Energy Techniques.

