

# 7 Secretos Para Mantenerse Motivado



*EFT TAPPING*

Por Carla Valencia

Copyright © 2016 by Carla Valencia. Todos los derechos mundiales reservados.

ISBN-13: 978-1533359346

ISBN-10: 1533359342

<http://www.autoayuda-eft.com>

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 contenido no es un sustituto para aconsejar, realizar evaluación psicológica o psicoterapia.

Se vende con la comprensión que el autor no está rindiendo servicios psicológicos ni médicos. Si se requieren los servicios psicológicos, por favor entre en contacto con su profesional de salud mental para tales servicios. No utilice este libro para diagnosticar o tratar problemas mentales o físicos sin consultar a un profesional adecuado. No realice ejercicio físico ni cambio de alimentación sin consultar a su Médico de Cabecera.

# Contenido

Introducción .....	4
El protocolo abreviado de las Técnicas de .....	5
Liberación Emocional.....	5
7 Secretos para Mantenerse Motivado .....	9
Secreto #1: Mantenga una Autoestima Saludable.....	9
Tapping #1: Diálogo Interno Negativo .....	10
Tapping #2: No me gusto a mi mismo .....	11
Tapping #3: No merezco tener éxito.....	12
Secreto # 2: Tenga Fe en usted mismo, en lo que usted puede hacer y en las cosas que usted cree.....	15
Tapping #4: Creo en mi mismo.....	16
Secreto # 3: Lea Libros Motivacionales .....	18
Secreto #4: Compita con Usted Mismo no con los demás.....	20
Tapping #5: Compararse con los demás .....	21
Secreto # 5: Prémiese. ....	23
Secreto # 6: Haga las cosas por razones importantes para usted.....	24
Secreto # 7: Conéctese con personas positivas .....	25
Tapping #6: Personas que nos critican mucho .....	26
Tapping #7: Gratitud.....	29

# Introducción

"La motivación te mantiene en movimiento, y el hábito te lleva a dónde quieres ir. Haz de la motivación un hábito y llegarás más rápido y disfrutarás más el viaje hacia la realización de tus metas."  
Zig Ziglar.

Es fundamental que nos mantengamos motivados para lograr lo que queremos en la vida, pero muy frecuentemente nos mantenemos encerrados en nuestra zona de confort y por eso nos desanimamos.

Nos encanta sentirnos motivados pero odiamos el proceso por el que tenemos que pasar para hacer lo que necesitamos hacer para lograr lo que queremos.

Pero no importa cómo se sienta usted existen muchas maneras para mantenerse motivado

Las personas tienen diferentes problemas con respecto a la motivación.

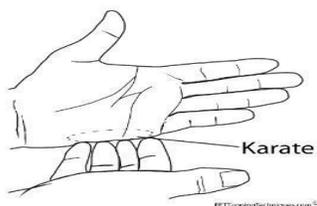
Para muchas personas es muy difícil comenzar algo, ya sea un proyecto o una meta que se han puesto. Para otras personas terminar algo que comenzaron es lo que más les cuesta.

Cuando tenemos problemas para mantenernos motivados aplique estos 7 secretos que le voy a detallar a continuación

# El protocolo abreviado de las Técnicas de Liberación Emocional

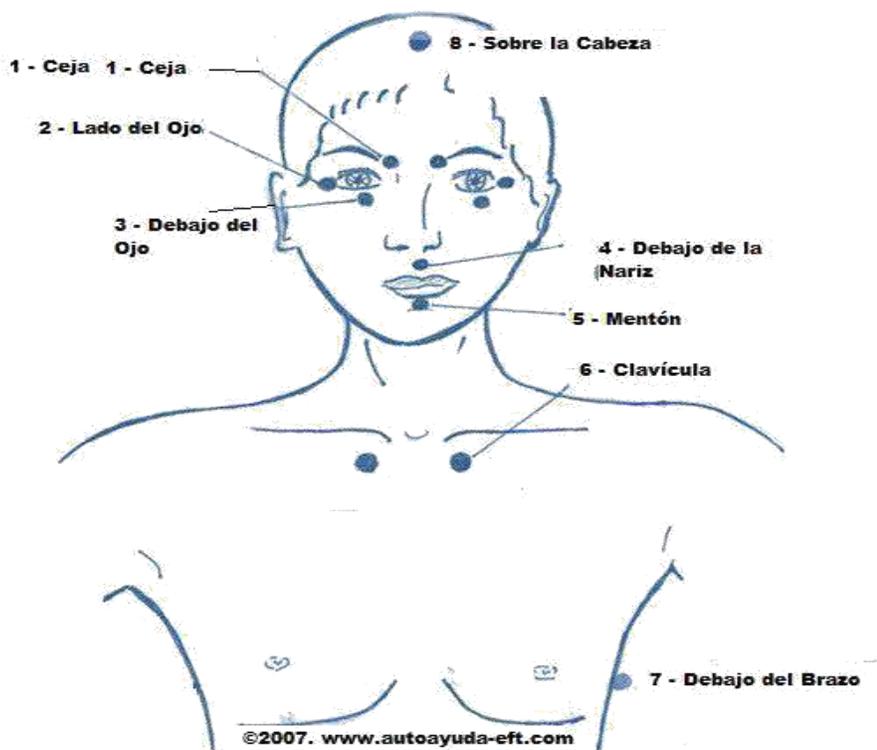
Por favor diríjase a la página donde está el video en donde explico el protocolo abreviado en : <http://www.autoayuda-eft.com/eft-pasos-abreviados.htm>

Las secuencias de tapeo que incluyo en este libro electrónico no utilizan ni el lado del cuerpo ni arriba de la cabeza.



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

Luego tapee los puntos en el cuerpo:



- 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
- 6 = Clavícula - En el ángulo formado por la clavícula y el esternón. Suavemente ponga los dedos y sienta la parte más blanda.
- 7 = Debajo del brazo – siguiendo la línea de los pezones en el lado del cuerpo
- 8 = Sobre la Cabeza

## Como tapear los puntos para el tratamiento de EFT

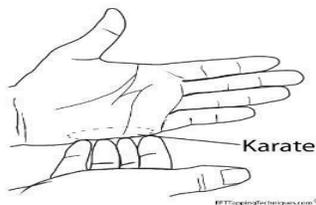
Consulte por favor los siguientes videos si necesita ayuda en cómo aplicar la técnica de liberación emocional para verlo en forma práctica:

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:

Crear la frase



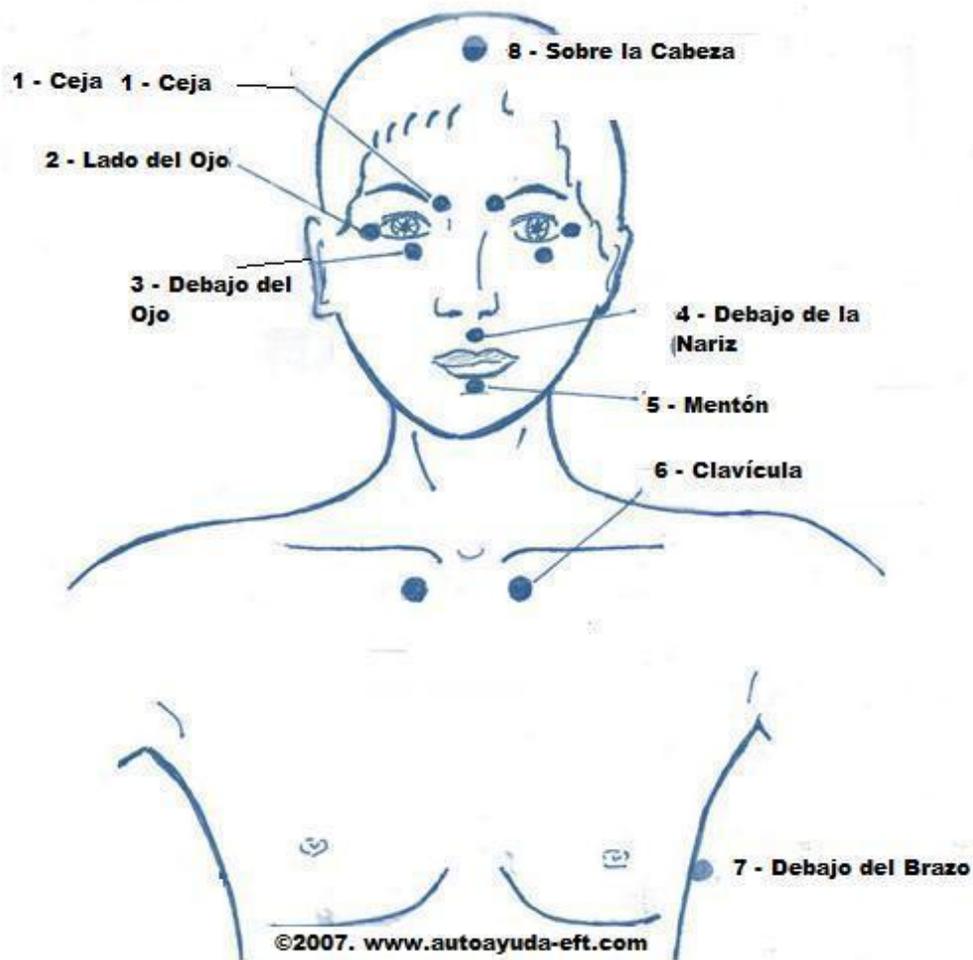
Medir la intensidad: De 0 a 10

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 mí misma.”

Luego hacemos la secuencia:



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 = Ceja. (Inserte problema ) - Restante
- 2 = Lado del ojo (Inserte problema ) - Restante
- 3 = Debajo del ojo (Inserte problema ) - Restante.
- 4 = Debajo de la nariz (Inserte problema ) - Restante 5
- = Debajo de la boca (Inserte problema ) - Restante 6
- = Clavícula - (Inserte problema ) - Restante
- 7 = Debajo del brazo – (Inserte problema ) - Restante
- por 8 = Sobre la Cabeza (Inserte problema ) - Restante

Esta sería una manera de utilizar EFT en forma abreviada sin el procedimiento 9 gama.

También utilizaré tapping dónde usted no necesite utilizar la frase restante y una vez que haya alcanzado la intensidad a cero seguirá una secuencia con afirmaciones positivas para poder instalar lo positivo.

## 7 Secretos para Mantenerse Motivado

### Secreto #1: Mantenga una Autoestima Saludable.



***“Para tener una verdadera autoestima debemos concentrarnos en nuestros éxitos y olvidar los errores del pasado”.***  
***Denis Waitley.***

Usted puede poner excusas todos los días como ser: “No me siento bien”, “No soy lo suficientemente inteligente”, “No tengo Fé en mí mismo”, etc. Luego con el tiempo de tanto repetir estas frases todos los días usted comenzará a creerlo y estas creencias se vuelven parte de su usted mismo.

Una manera de mantener una autoestima saludable es no aceptar de ninguna manera este diálogo interno negativo. Cuando usted comience a tener este diálogo interno, reflexione unos instantes y busque una manera de pensar en algo más positivo.

La motivación depende de la relación que tengas contigo mismo. A continuación le daré tres tapping fundamentales para mantener su autoestima saludable.

## **Tapping #1: Diálogo Interno Negativo**

Antes de comenzar el tapping concéntrese y piense en todas las cosas negativas que se dice a usted mismo constantemente

Comience el tapping en el punto de karate

Aunque yo me critico a mi mismo constantemente, qué pasaría si en vez de criticarme me digo cosas buenas acerca de mí?

Aunque yo me critico a mi mismo constantemente, yo me amo y acepto de todas maneras

Aunque yo me critico a mi mismo yo elijo ahora liberar esta necesidad de criticarme y tratarme mejor

Ahora en los puntos del cuerpo

1. Ceja Nunca puedo encontrar nada bueno en mi
  2. Lado del ojo: Una parte de mí siempre me critica
  3. Debajo del ojo: Me he acostumbrado a tener un diálogo interno negativo
  4. Debajo de la nariz: Sigo diciendo que me quiero sentir bien
  5. Mentón: Pero sigo criticándome todo el tiempo
  6. Clavícula Esta crítica constante
- 
1. Ceja Siento miedo de que si no me critico
  2. Lado del ojo: Alguien más lo va a hacer
  3. Debajo del ojo: No importa lo que haga
  4. Debajo de la nariz: Siempre cometo un error
  5. Mentón: Esta crítica constante
  6. Clavícula Que tal vez de muy pequeño
- 
1. Ceja Fué lo que siempre escuché
  2. Lado del ojo: Toda esta presión
  3. Debajo del ojo: De ser un niño bueno
  4. Debajo de la nariz: De sentirme aceptado y querido
  5. Mentón: Este temor interior
  6. Clavícula De sentirme rechazado

1. Ceja Me doy permiso ahora de dejar de criticarme
2. Lado del ojo: Elijo ahora hacer la paz con mi critico interior
3. Debajo del ojo: Yo me acepto ahora como soy
4. Debajo de la nariz: Y me siento en paz con mi mismo
5. Mentón: Yo me doy permiso para aceptarme
6. Clavícula Yo elijo sentirme en paz y seguro de mi mismo

Tome una respiración profunda y mida como se siente. Tal vez le han aparecido recuerdos o imágenes sobre su niñez. Si es así realice una ronda con las mismas. Vuelva a realizar el tapping cuando lo necesite.

## **Tapping #2: No me gusto a mi mismo**

Antes de comenzar el tapping concéntrese y diga en voz alta: "No me gusto a mí mismo".

Luego mida la intensidad. La intensidad se mide en una escala de cero a 10, cero significa que usted se gusta a sí mismo y 10 usted no se gusta a sí mismo.

Ahora piense en su problema.

### **Tapee tres veces en el punto de karate:**

Aunque yo no me acepto a mi mismo tal cual soy, yo me abro a la posibilidad de aceptarme a mí mismo

Aunque no me gusto a mí mismo, yo elijo ahora comenzar a gustarme a mí mismo un poco más

Aunque no me siento cómodo conmigo mismo, siempre encuentro defectos y no me gusto a mí mismo, yo elijo ahora perdonarme y tomar la decisión de comenzar a aceptarme tal cual soy

1. Ceja No me gusto a mi mismo
2. Lado del ojo: Siempre encuentro un defecto en mi
3. Debajo del ojo: También creo que no le gusto a las demás

personas

4. Debajo de la nariz: No puedo aceptarme como soy ahora
  5. Mentón: No me gusto a mi mismo
  6. Clavícula Me siento inadecuado
- 
1. Ceja Todos son mejores que yo
  2. Lado del ojo Pero que pasaría si pudiera liberarme de esta necesidad de no gustarme a mi mismo?
  3. Debajo del ojo: Que pasaría si pudiera aceptarme tal como soy?
  4. Debajo de la nariz: si pudiera dejar de criticarme y encontrar todo lo malo en mi?
  5. Mentón: Qué pasaría si pudiera aceptarme a mí mismo?
  6. Clavícula: Me abro entonces a la posibilidad de poder aceptarme tal cual soy ahora

Continúe tapeando hasta que la intensidad baje a cero. Por lo menos haga este tapping todos los días por una semana. Luego simplemente tapee la parte positiva.

Acá no utilizará el punto de karate, comience tapeando en la “Ceja”

1. Ceja Yo quiero amarme y aceptarme a mí mismo
2. Lado del ojo: Yo ahora me amo y acepto a mi mismo tal cual como soy
3. Debajo del ojo: Yo he decidido aceptarme a mí mismo
4. Debajo de la nariz: Mi autoestima aumenta más y más
5. Mentón: Yo elijo amarme y aceptarme tal cual soy todos los días
6. Clavícula: Yo me amo y acepto tal cual soy ahora

### **Tapping #3: No merezco tener éxito**

Antes de comenzar el tapping concéntrese en qué tema quiere usted tener éxito, por ejemplo, desea bajar de peso?, ganar más dinero?, etc.

Luego mida la intensidad. La intensidad se mide en una escala de cero a 10, cero significa que usted está convencido que merece tener éxito y 10 usted está convencido de que no merece tener éxito.

Ahora piense en su problema.

**Tapee tres veces en el punto de karate:**

Aunque una parte de mi siente que no merece tener éxito, yo elijo ahora aceptarme como soy

Aunque no me siento merecedor de tener éxito, yo profunda y completamente me amo y acepto a mi mismo

Aunque en el pasado me dijeron que yo no merecía tener éxito, yo me amo y acepto de todas maneras y elijo perdonar a todos aquellos que me convencieron de esta creencia

1. Ceja Yo no merezco tener éxito
2. Lado del ojo: Yo estoy convencido de que no merezco tener éxito
3. Debajo del ojo: Me siento defectuoso y no me siento merecedor de nada bueno
4. Debajo de la nariz: No creo que soy digno
5. Mentón: No he hecho lo suficiente en mi vida y por lo tanto no merezco éxito
6. Clavícula: Nunca me sentí merecedor, por lo tanto para que me voy a molestar en tratar de tener éxito

1. Ceja No creo que soy digno de tener éxito
2. Lado del ojo: Yo no me siento merecedor
3. Debajo del ojo: No veo como puedo cambiar esta creencia
4. Debajo de la nariz: Nunca me sentí merecedor y en el pasado me lo dijeron
5. Mentón: Para qué voy a tratar de tener éxito?
6. Clavícula: Qué pasaría si fuera merecedor de tener éxito?

Tapee hasta que cuando diga la siguiente afirmación en voz alta: Yo merezco tener éxito, la intensidad haya llegado a cero. Siempre pensando en lo que quiere lograr.

Una vez que haya logrado bajar la intensidad a cero comience a tapear lo positivo por lo menos por 1 semana todos los días, dos veces por día:

Acá no utilizará el punto de karate, comience el tapping en la “Ceja”

1. Ceja A lo mejor yo merezco tener éxito
2. Lado del ojo: Me encanta cambiar mis creencias negativas
3. Debajo del ojo: Me estoy dando cuenta ahora que todos merecemos tener éxito
4. Debajo de la nariz: Yo elijo ahora creer que merezco tener éxito
5. Mentón: Yo ahora acepto que merezco tener éxito
6. **Clavícula:** Yo aprecio quien soy y me siento muy bien porque se positivamente que yo merezco tener éxito

## **Secreto # 2: Tenga Fe en usted mismo, en lo que usted puede hacer y en las cosas que usted cree.**



***“Confíe en usted mismo. Usted sabe más de lo que usted cree.  
Benjamin Spock.*”**

No importa si usted ha fallado en el pasado, todos atravesamos momentos difíciles y oscuros. Lo que importante que debemos comprender es que cuando fallamos, podemos aprender de los errores y con este aprendizaje nos volveremos mejores de lo que éramos antes.

Para las personas exitosas, el fracaso es el Maestro. En el momento que atravesamos un fracaso podemos sentirnos muy desmoralizados, pero luego cuando miramos para atrás nos daremos cuenta de que siempre ganamos algo positivo de eso que llamamos fracaso.

No se enoje ni desmoralice cuando usted cree que ha fallado. Trate de aprender la lección y recuerde no cometer el error nuevamente en una circunstancia similar.

Aprenda a manejar sus emociones negativas. No se quede estancado en la lucha, la rabia y el sentirse mal. Trate de canalizar sus emociones negativas haciendo algo positivo como ser terminar lo que comenzó.

A continuación le daré el tapping para comenzar a creer en usted mismo.

### **Tapping #4: Creo en mi mismo**

Antes de comenzar el tapeo piense y diga en voz alta: Yo creo en mí mismo.

Luego mida la intensidad. La intensidad se mide en una escala de cero a 10, cero significa que usted cree en sí mismo y 10 usted no cree en si mismo

Ahora piense en su problema.

#### **Tapee tres veces en el punto de karate:**

Aunque siento miedo de creer en mí mismo, yo elijo ahora aceptarme como soy

Aunque no creo en mi mismo, yo profunda y completamente me amo y acepto a mi mismo

Aunque siento miedo de creer que puedo lograr lo que me propongo, yo me amo y acepto de todas maneras

1. Ceja Este miedo de creer en mi miso
2. Lado del ojo: Esta duda constante de no saber si puedo lograr lo que me propongo
3. Debajo del ojo: Que pasa si no lo logro
4. Debajo de la nariz: Quiero creer en mí mismo pero tengo este miedo constante
5. Mentón: No estoy seguro de que puedo hacer esto
6. Clavícula: Otras personas pueden hacerlo, pero yo?, no estoy seguro

1. Ceja De dónde provienen estas dudas?
2. Lado del ojo: Quiero creer en mi mismo pero tengo miedo
3. Debajo del ojo: Qué pasa si fallo?
4. Debajo de la nariz: En el pasado he fallado
5. Mentón: Qué me hace creer que ahora puedo hacerlo?
6. Clavícula: Este miedo de creer en mí mismo

Tapee hasta que cuando diga la siguiente afirmación en voz alta: Yo creo en mi mismo, la intensidad haya llegado a cero. Siempre pensando en lo que quiere lograr.

Una vez que haya logrado bajar la intensidad a cero comience a tapear lo positivo por lo menos por 1 semana todos los días, dos veces por día:

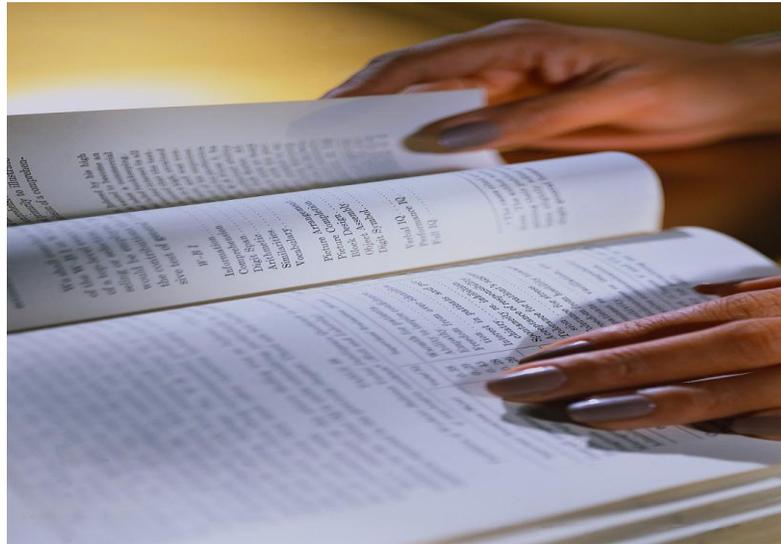
Acá no utilizará el punto de karate, comience tapeando en la “Ceja”

1. Ceja Yo quiero creer que puedo hacerlo
2. Lado del ojo: Yo elijo creer que puedo hacerlo
3. Debajo del ojo: Yo elijo ahora creer en mí mismo
4. Debajo de la nariz: Yo soy una persona inteligente y perseverante
5. Mentón: Otras personas pueden hacerlo y yo también
6. Clavícula: Yo creo en mi mismo, yo puedo hacerlo, ahora yo
7. estoy llenando cada célula de mi cuerpo con esta creencia poderosa, yo creo en mi mismo

***“Recuerde los dos beneficios del fracaso. Primero, si usted fracasa usted aprende “lo que no funciona”, y segundo: el fracaso le da la oportunidad de tratar de hacer algo de una manera diferente y nueva”.***

***Roger Von Oech.***

## Secreto # 3: Lea Libros Motivacionales



***“La motivación es lo que lo ayuda a comenzar algo. El hábito es lo que le permite seguir adelante”.***  
***Jim Rohn.***

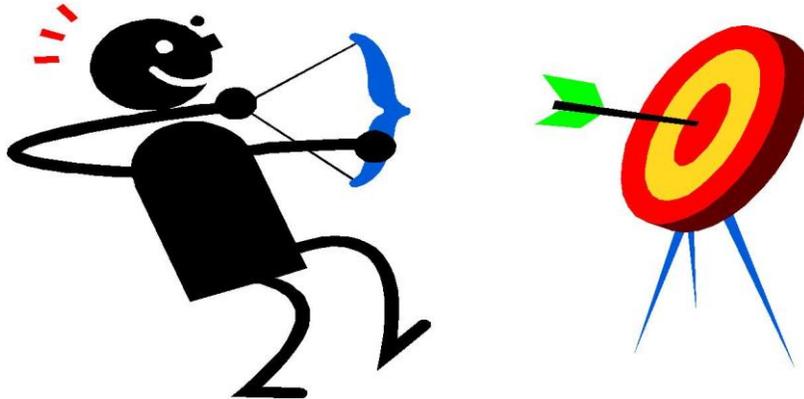
El leer libros motivacionales que lo van a ayudar a seguir el camino correcto para poder lograr lo que se propone. Cuando busque un libro motivacional primero decida en que área necesita motivación. Por ejemplo si quiere aumentar su autoestima busque libros que lo ayuden a mantenerse motivado en esta área.

Cuando lea los libros siga las instrucciones, muchos de ellos sugieren como utilizar el libro para obtener los mejores resultados

Todos los días usted es bombardeado por mensajes negativos. Y si usted se acostumbra a leer libros motivacionales los mismos lo van a ayudara a mantenerse motivado todo el día

Leer libros motivacionales durante el día o antes de dormir lo van a ayudar a mantenerse enfocado en sus metas. Le darán a su mente mensajes positivos y de esta manera usted se sentirá más positivo y motivado a seguir adelante.

## **Secreto #4: Compita con Usted Mismo no con los demás.**



***Porqué compararse con las demás personas?  
Nadie en el mundo puede hacer un trabajo mejor de ser Usted,  
que Usted mismo.”***

El competir con los demás no es malo, pero muchas veces esta actitud lo llevará a no sentirse motivado porque usted comenzará a compararse con las demás personas. Por lo tanto compita con usted mismo no con los demás.

Como Wyne Dyer siempre dices: “Reme su propio bote”. Cuantas veces usted ha escuchado el dicho que dice que “usted es su peor enemigo”?

Encontrar lo que lo motiva es una cosa y algo muy distinto es tener la perseverancia de continuar. Porque inclusive cuando usted encuentre lo que lo motiva, siempre aparece la tentación de procrastinar.

Si usted siempre se está comparando con los demás, reflexione un momento. Si usted mira a otras personas por supuesto siempre en

algún lugar va a encontrar personas que tienen más dinero que usted, mejores casas, mejores autos, etc. Por lo tanto si usted sigue comparándose con esas personas llegará un momento en que se va a sentir un fracasado.

## **Tapping #5: Compararse con los demás**

Antes de comenzar el tapeo piense y diga en voz alta:  
Constantemente me comparo con los demás

Luego mida la intensidad. La intensidad se mide en una escala de cero a 10, cero significa que usted no se compara con los demás y 10 usted siempre se compara con los demás

Ahora piense en su problema.

### **Tapee tres veces en el punto de karate:**

Aunque yo me comparo constantemente con (inserte el nombre de la persona) y me siento intimidado, yo elijo ahora aceptarme como soy

Aunque no puedo dejar de pensar acerca de esta persona que es mejor que yo me amo y acepto a mi mismo

Aunque siento que (inserte el nombre de la persona) es mucho mejor que yo, yo me amo y acepto de todas maneras

1. Ceja Me siento intimidado
2. Lado del ojo: Esta manía de compararme con (inserte nombre de la persona)
3. Debajo del ojo: No puedo dejar de pensar que es mejor que yo
4. Debajo de la nariz: Me siento tan pequeño
5. Mentón: Me siento intimidado
6. Clavícula: Qué pasaría si comenzara a aceptarme como soy?

1. Ceja Yo puedo aceptarme como soy ahora
2. Lado del ojo: Yo elijo ahora valorarme más
3. Debajo del ojo: Yo soy lo suficientemente bueno
4. Debajo de la nariz: Yo soy único e irreplicable
5. Mentón: Esta comparación constante con (inserte nombre de la persona) no me ayuda , por lo tanto yo libero esta comparación
6. Clavícula: Yo elijo ahora saber que soy único , irreplicable y me amo y respeto tal cual soy

Tapee hasta que la intensidad haya llegado a cero. Siempre pensando en lo que quiere lograr. Una vez que haya logrado bajar la intensidad a cero comience a tapear lo positivo por lo menos por 1 semana todos los días, dos veces por día:

Acá no utilizará el punto de karate, comience tapeando en la “Ceja”

1. Ceja Yo me valoro a mi mismo
2. Lado del ojo: Yo aprecio quien soy
3. Debajo del ojo: Aprecio todo lo que hago
4. Debajo de la nariz: Yo me honro a mi mismo
5. Mentón: Yo amo y acepto tal cual soy
6. Clavícula: Todos los días y de todas las maneras me siento mejor y mejor acerca de mi mismo

## Secreto # 5: Prémiese.



***“Es un premio, pero también es el premio de sentirse bien acerca de usted mismo. Cuando usted hace algo bien , usted va a su casa y se siente bien acerca de usted mismo”.***

***Abraham Nunez.***

Durante su jornada usted experimentará pequeños éxitos, pero al final experimentará un gran éxito. Cada vez que tenga éxito, no importa lo pequeño que sea, prémiese.

Es más fácil seguir adelante cuando usted sabe que está cada vez más cerca de su meta. Dese a usted mismo incentivos. Una manera de premiarse es tomarse una semana de vacaciones o salir a comer afuera. Recuerde, no importa cuán grande o pequeño sea su éxito, siempre prémiese.

Esto lo mantendrá motivado, porque se sentirá muy bien después de haberse premiado y se dará cuenta que cada vez está más cerca de su meta.

## **Secreto # 6: Haga las cosas por razones importantes para usted**



***“El entusiasmo es una de las herramientas más ponderosas para el éxito. Cuando usted hace algo, hágalo con toda su alma. Marque su personalidad. Sea activo, energético y tenga fe que lo va a lograr. Nada grande alguna vez ha sido logrado sin entusiasmo”.***  
***Abraham Nunez.***

Haga las cosas por razones importantes para usted. Haga las cosas con pasión. Si siente que no es interesante lo que hace pero por alguna razón debe seguir haciéndolo, busque la manera de verlo interesante.

Usted comenzará a procrastinar muy fácilmente si lo que está haciendo no le interesa.

## **Secreto # 7: Conéctese con personas positivas**



***"Rodéese de personas y situaciones positivas y evite la negatividad".  
-Doreen Virtue***

Inclusive si usted sabe que las páginas sociales están haciendo un excelente trabajo para mantenerlo conectado con la gente, todavía es importante que considere encontrarse con personas personalmente. Por lo tanto salga, hable con las personas y conéctese con personas positivas e inspiradas.

Entienda como sus pensamientos influyen sus emociones. Los pensamientos negativos matan su sentido de propósito. Si usted se rodea constantemente con personas negativas usted va a comenzar a sentir inseguridad, negatividad en general, va a procrastinar y va a perder la fe que se tiene.

Evite las personas que se están quejando todo el tiempo y lo que tratan de denigrarlo y decirle todo lo malo que hay en usted y sus proyectos. Hable con personas que lo inspiran y que lo van a ayudar a lograr sus metas.

## **Tapping #6: Personas que nos critican mucho**

Antes de comenzar el tapping piense y diga en voz alta: Siempre me están criticando

Luego mida la intensidad. La intensidad se mide en una escala de cero a 10

Ahora piense en su problema.

### **Tapee tres veces en el punto de karate:**

Aunque (inserte el nombre de la persona) siempre me está criticando y pareciera que nunca hago lo suficiente, yo elijo ahora aceptarme como soy

Aunque (inserte el nombre de la persona) siempre me dice cosas que me hacen sentir incómodo y me siento muy mal acerca de mi mismo, yo quiero sentirme apreciado y aceptado como soy

Aunque una parte de mi siempre espera que (inserte el nombre de la persona) me critique y subestime, yo elijo ahora sentirme calmo y seguro de mi mismo

1. Ceja Odio encontrarme con (inserte el nombre de la persona)
2. Lado del ojo: Siempre me está criticando
3. Debajo del ojo: No puedo sentirme relajado cuando estoy con (inserte el nombre de la persona)
4. Debajo de la nariz: (nombre de la persona) es insoportable
5. Mentón: Siento que no soy lo suficiente
6. Clavícula: Estoy cansado de buscar su aprobación

1. Ceja Yo puedo aceptarme como soy ahora
2. Lado del ojo: y dejar de buscar su aprobación y aceptación
3. Debajo del ojo: Tal vez (inserte el nombre de la persona) con sus constantes críticas simplemente trata de esconder su inseguridad
4. Debajo de la nariz: Yo no necesito la aprobación de (inserte el nombre de la persona)
5. Mentón: Yo me acepto y apruebo como soy ahora
6. Clavícula: Yo elijo ahora inmunizarme frente a las críticas y negatividades de los demás, yo me siento ahora calmo y seguro de mi mismo

Tapee hasta que la intensidad haya llegado a cero. Siempre pensando en lo que quiere lograr. Una vez que haya logrado bajar la intensidad a cero comience a tapear lo positivo por lo menos por 1 semana todos los días, dos veces por día:

Acá no utilizará el punto de karate, comience tapeando en la “Ceja”

1. Ceja Yo me valoro a mi mismo
2. Lado del ojo: Yo aprecio quien soy
3. Debajo del ojo: Aprecio todo lo que hago
4. Debajo de la nariz: Yo me honro a mi mismo
5. Mentón: Yo amo y acepto tal cual soy
6. Clavícula: Todos los días y de todas las maneras me siento mejor y mejor acerca de mi mismo

1. Ceja: Dentro de mi hay amor infinito y aceptación
2. Lado del ojo: Todos los días y de todas la maneras me vuelvo más y más inmune a las críticas de los demás
3. Debajo del ojo: No importa cuanta crítica reciba
4. Debajo de la nariz: Sólo yo mismo
5. Mentón: Puedo elegir sentirme mal o ignorarla
6. Clavícula: Yo elijo ahora ignorar la negatividad y crítica de los demás, yo elijo ahora sentirme bien conmigo mismo

1. Ceja: Yo puedo aceptarme como soy ahora
2. Lado del ojo: Yo me doy permiso para aceptarme
3. Debajo del ojo: No importa lo que digan los demás
4. Debajo de la nariz: Yo confío en mi mismo
5. Mentón: Yo libero mi necesidad de buscar aprobación
6. Clavícula: Me doy permiso para sentir paz

Tapee hasta que la intensidad haya llegado a cero. Siempre pensando en lo que quiere lograr. Una vez que haya logrado bajar la intensidad a cero comience a tapear lo positivo por lo menos por 1 semana todos los días, dos veces por día:

Acá no utilizará el punto de karate, comience tapeando en la "Ceja"

1. Ceja Yo me valoro a mi mismo
2. Lado del ojo: Yo aprecio quien soy
3. Debajo del ojo: Aprecio todo lo que hago
4. Debajo de la nariz: Yo me honro a mi mismo
5. Mentón: Yo amo y acepto tal cual soy
6. Clavícula: Todos los días y de todas las maneras me siento mejor y mejor acerca de mi mismo
7. Ceja : Dentro de mi hay amor infinito y aceptación
8. Lado del ojo: Todos los días y de todas la maneras me vuelvo más y más inmune a las críticas de los demás
9. Debajo del ojo: No importa cuanta crítica reciba
10. Debajo de la nariz: Sólo yo mismo
11. Mentón: Puedo elegir sentirme mal o ignorarla
12. Clavícula: Yo elijo ahora ignorar la negatividad y crítica de los demás, yo elijo ahora sentirme bien conmigo mismo

## **Tapping #7: Gratitude**

La gratitud es fundamental porque nos crea una profunda sensación de alegría. Por otro lado la gratitud no sabre a sentirnos prósperos. Si nos pasamos la mayor parte del tiempo pensando en lo que no tenemos, o en cómo deseamos que nuestra vida sea diferente, o en lo que acabamos de perder, eso se expandirá, y tendremos más pérdidas, más carencia y más descontento con nuestra situación actual. Pero sí nos concentramos en lo que tenemos (por ejemplo: comida en la mesa, amigos y/o familiares que nos quieren, el sol que brilla fuera...), eso también se expandirá.

Comience el tapping en el punto de karate

Aunque es difícil para me ver las cosas buenas que tengo en mi vida, yo me amo y acepto de todas maneras

Aunque es muy difícil para mí enfocarme en las cosas buenas que me suceden, yo me acepto de todas maneras

Aunque no sirmptr presto atención a las cosas buenas que hay en mi vida y siempre estoy pensando en lo que me falta y no logro conseguir o hacer, yo me amo y acepto a mi mismo

Lado del ojo: Es difícil para mí sentirme agradecido por lo que tengo

Debajo del ojo: Yo siempre noto lo que me falta

Debajo de la nariz: Ojalá mi vida fuera diferente

Mentón: Ahora que me doy cuenta este fue un patrón en la vida de mis padres

Clavícula: Pero yo puedo ser diferente y comenzar a agradecer lo que tengo ahora

Debajo del brazo: Gracias porque me levanto todos los días y estoy vivo

Sobre la cabeza: Gracias porque tengo donde vivir y como todos los días

Ceja: Gracias porque sale el sol y puedo verlo

Lado del ojo: Gracias por la ropa que tengo

Debajo del ojo: Gracias porque puedo respirar

Debajo de la nariz: Gracias por mis amigos y familiares

Mentón: Gracias por los regalos que recibo

Clavícula: Gracias por los abrazos que recibo

Debajo del brazo: Gracias por la gente que sonrío

Sobre la cabeza: Gracias por el amor que recibo

Puede continuar el tapping y agregar cosas y eventos por los que está agradecido

Quisiera compartir el Tratamiento De Gratitud de Louise Hay. Yo les recomendaría que lo lean todos los días y agreguen al mismo la cosas por las cuales están agradecidos.

El reconocer y agradecer lo que tenemos nos va a motivar para seguir adelante en nuestra vida

“Hoy es otro precioso día sobre la Tierra y voy a vivirlo con alegría. Hoy soy una persona nueva, me relajo y libero mis pensamientos de toda tensión.

Nadie, ningún lugar ni ninguna cosa me pueden irritar ni molestar. Estoy completamente en paz.

Soy una persona libre que vive en un mundo que es reflejo de mi amor y mi comprensión.

Yo no estoy en contra de nada.

Yo estoy a favor de todo lo que mejore la calidad de mi vida.

Yo utilizo mis palabras y mis pensamientos como instrumentos para dar forma a mi futuro.

Yo expreso mi gratitud con frecuencia y busco cosas por las cuales dar las gracias.

Mi vida está llena de agradecimiento.

Yo soy uno/a con el Poder que nos ha creado.

Yo estoy seguro/a y a salvo, y todo está bien en mi mundo.

Así es, gracias amado Universo.” Louise Hay

Tome control de su vida. Recuerde las 7 Simples Secretos para mantenerse motivado:

Secreto #1: Mantenga una Autoestima Saludable.

Secreto # 2: Tenga Fe en usted mismo, en lo que usted puede hacer y en las cosas que usted cree.

Secreto # 3: Lea Libros Motivacionales

Secreto #4: Compita con Usted Mismo no con los demás.

Secreto # 5: Prémiese.

Secreto # 6: Haga las cosas por razones Importantes para usted

Secreto # 7: Conéctese con personas positivas

Espero que estos consejos lo ayuden a mantenerse motivado.

Deseándole lo mejor,

Carla Valencia - EFT-CC  
<http://www.autoayuda-eft.com>

Si estos consejos le han servido de alguna manera a mantenerse motivado por favor envíe su historia a [webmaster@autoayuda-eft.com](mailto:webmaster@autoayuda-eft.com)