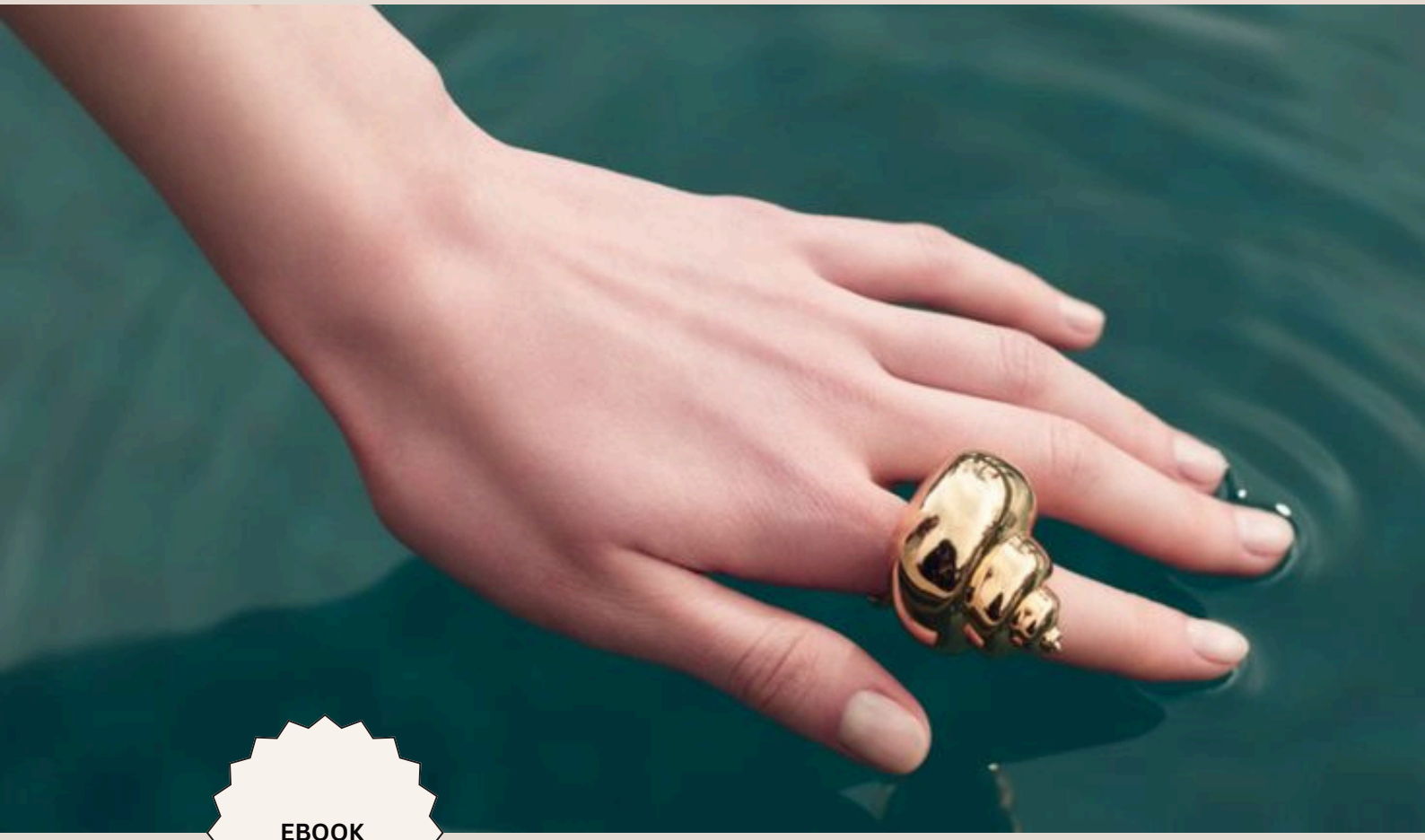
JUDITH COVADELY



EBOOK

Hola

TAPPING

quiero conocerte

TAPPING COMO HERRAMIENTA DE EXPANSIÓN

TÉCNICA DE LIBERACIÓN EMOCIONAL

Todos los derechos reservados para Judith Covadely, prohibida su venta o reproducción.

Inicio

COTENIDO

01 **BIENVEIDA**

Qué es el tapping.
Para qué sirve.

02 **NODOS ENERGÉTICOS**

Qué son y cuales son.

03 **COMANDO**

Frase con la que iniciamos el tapping.

04 **CONSIDERACIONES**

Consideraciones generales.

05 **3 SECUENCIAS**

Autoconfianza. Liberar el enojo. Abundancia.



Todos los derechos reservados para Judith Covadely, prohibida su venta o reproducción.



HOLA, SOY JUDITH COVADELY

Soy Coach de emprendedoras holísticas y espirituales y una apasionada del desarrollo humano y amo llevar inspiración para contruir una vida de paz y amor, perder la paz es de lo peor que he experimentado y por eso hoy quiero compartir contigo la maravillosa herramiente de EFT-Tapping.

Este ebook es una guía muy sencilla pero bastante completa para introducirte en el mundo del tapping y poco a poco esta práctica forme parte de tu estilo de vida y puedas compartirla con los tuyos.

Judith Covadely

COMENZEMOS

Todos los derechos reservados para Judith Covadely, prohibida su venta o reproducción.

BIENVENIDA AL MUNDO DEL TAPPING BIENVENIDA AL MUNDO DEL TAPPING BIENVENIDA AL MUNDO

Bienvenida

EFT-TAPPING

Estoy muy emocionada de poder entregarte esta guía para introducirte en el mundo del EFT o TAPPING.
Mi propósito con esta guía es poder acompañarte para que incorpores esta práctica a tu estilo de vida sea suave y ligero.

BIENVENIDA AL MUNDO DEL TAPPING BIENVENIDA AL MUNDO DEL TAPPING BIENVENIDA AL MUNDO

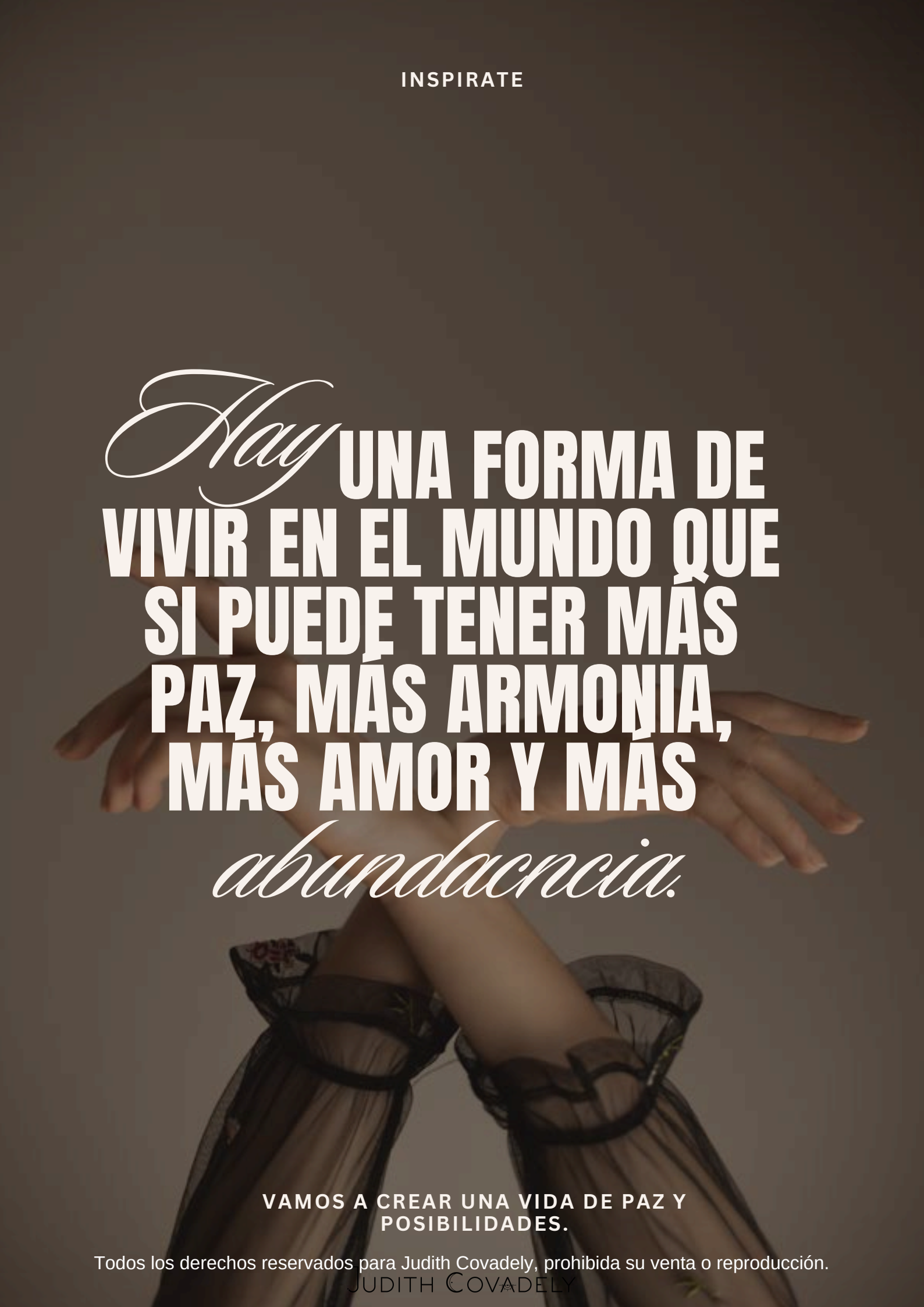
La técnica de liberación emocional o EFT Tapping coloquialmente descrita como ‘acupuntura para las emociones. Tiene sus raíces en la antigua medicina china.
Esta técnica de liberación emocional es una forma de psicoterapia alternativa que está basada en el hecho de que un desequilibrio en el campo energético puede venir de una emoción no liberada.

Lo que se hace para volver a equilibrarlo es lo que en inglés se llama ‘tapping‘ (dar golpecitos suaves con los dedos) en los puntos de la acupuntura, mientras se está pensando en la emoción o asunto a tratar. Con esto se neutraliza la emoción y se activan de forma natural los mecanismos autocurativos y regeneradores del cuerpo.

MUNDO DEL TAPPING BIENVENIDA AL MUNDO DEL TAPPING BIENVENIDA AL MUNDO DEL TAPPING BI

Todos los derechos reservados para Judith Covadely, prohibida su venta o reproducción.

INSPIRATE



VAMOS A CREAR UNA VIDA DE PAZ Y POSIBILIDADES.

Todos los derechos reservados para Judith Covadely, prohibida su venta o reproducción.

JUDITH COVADELY

LET'S



TAPPING

E: EMOTIONAL
F: FREEDOM
T: TECHNICH

sus siglas en inglés.

Qué es el Tapping?

EFT Tapping incorpora dos conocidos conceptos en el mundo de la sanación:

1. Las terapias basadas en los meridianos, como la acupuntura y la digitopuntura, en las que se estimulan ciertos puntos en el cuerpo ejerciendo la acupresión.
2. Las terapias de mente-cuerpo, que trabajan a través de la conexión entre nuestra salud emocional y física. EFT hace uso de estas dos disciplinas en su procedimiento, y esto explica su asombrosa efectividad.

Esta es una terapia holística de autosanación que incorpora el cuerpo y la mente al mismo tiempo, ya que, es imprescindible estar mentalmente enfocado en el tema a tratar, mientras se estimulan físicamente los puntos energéticos de los meridianos.

Todos los derechos reservados para Judith Covadely, prohibida su venta o reproducción.





ESTO ES IMPORTANTE...

Lo primero que tienes que saber es que el tapping surgió como una técnica de liberación emocional (EFT) y con el paso de los años se ha descubierto que se puede utilizar para muchas áreas de la vida como reprogramación, regular tu sistema nervioso, mitigar la ansiedad y la depresión, tratar adicciones, instalar nuevos hábitos etc.. Sin embargo, mediante esta guía sólo quiero darte los principios básicos del TAPPING para que los sepas implementar en tu día a día y vamos a implementarlo llevándolo a la práctica con 3 sesiones y vamos a trabajar:

1. Autoconfianza
2. Liberar el enojo
3. Abundancia

Por lo tanto, **voy a compartir contigo tres secuencias con su script** que puedes utilizar.

Enfócate solo en una de ellas a la vez, el TAPPING se utiliza en una sola cosa en cada sesión.

Utilizaremos el TAPPING básico de los 8 puntos para hacer estas secuencias (pero es importante que sepas que existen otros puntos).

El TAPPING parte de la idea de que todo es energía y mediante esos pequeños toques que vamos haciendo en la secuencia, podemos liberar energía estancada y lograr que el flujo de energía (El Chi) vuelva a estar en balance y todos los sistemas del cuerpo se armonicen.

Todos los derechos reservados para Judith Covadely, prohibida su venta o reproducción.

EN QUÉ TE PUEDE APOYAR EL TAPPING

EFT Tapping (Técnicas de Liberación Emocional) pueden APOYAR en gran medida, y en muchos casos eliminar completamente, PROBLEMAS EMOCIONALES, tanto en adultos , como en niños y adolescentes.

A continuación te quiero compartir algunos ejemplo:

- Estrés
- Ira
- Depresión
- Ansiedad
- Tristeza
- Miedos y fobias
- Insomnio
- Obsesiones y compulsiones
- Adicción al tabaco, el alcohol u otras drogas
- Sentimiento de culpa
- Pena por la pérdida de un ser querido
- Dependencias emocionales
- Celos
- Problemas sexuales
- Falta de motivación
- Perder peso

Y un extenso etcétera.

Pero eso no es todo, hoy en día también es una técnica de **reprogramación** y ayuda a **regular tu sistema nervioso** para poder manifestar una nueva realidad.



Todos los derechos reservados para Judith Covadely, prohibida su venta o reproducción.

Nodos

ENERGÉTICOS

SE LE LLAMA NODOS ENERGETICOS O PUNTOS MERIDIANOS

Los puntos que tocamos en el cuerpo con el tapping se les conoce como **nodos energéticos, puntos meridianos o terminaciones nerviosas** y es donde se puede concentrar la energía y reprimir el flujo energético, cuando esto ocurre podemos sentir diversos síntomas como dolor de cabeza, cansancio, estar más reactivos, problemas de comunicación entre muchas cosas más.

Puedes observar en seguida cuales son los puntos básicos que tocamos en el tapping.



VIDEO

Puedes ver el video de cada punto en el siguiente link:

https://www.instagram.com/reel/CzXB1ZSyEm_/?utm_source=ig_web_copy_link&igshid=MzRlODBiNWFlZA==

Todos los derechos reservados para Judith Covadely, prohibida su venta o reproducción.

Comando

El comando es el enunciado con el cual se abre la secuencia de Tapping, es una frase muy amorosa y es de las cosas que me conquistó de esta práctica.

Hay ligeras variantes según el practicante pero en esencia es lo mismo.

AUNQUE EN ESTE MOMENTO LO LLENAS CON AQUELLO QUE QUIERAS TRABAJAR **ME AMO Y ME** *acepto* **COMPLETA Y** *profundamente.*

Todos los derechos reservados para Judith Covadely, prohibida su venta o reproducción.

Toma en cuenta estás

CONSIDERACIONES

01 SELECCIONA EL PROBLEMA QUE QUIERES RESOLVER.

02 EVALÚA EL NIVEL DE MOLESTIA DEL 1 - 10 (DONDE 10 ES LO MÁS ALTO).

03 ARMA TU COMANDO “AUNQUE EN ESTE MOMENTO ME SIENTO _____ ME AMO Y ME ACEPTO COMPLETA Y PROFUNDAMENTE”.

04 REPITE TU COMANDO AL MENOS 3 VECES MIENTRAS TOCAS EL PUNTO KARATE.

05 TOCA LOS 8 PUNTOS DE EFT-TAPPING MIENTRAS VAS DICIENDO LAS PALABRAS EN VOZ ALTA (DE PREFERENCIA), VAS A TOCAR CADA PUNTO ENTRE 5 A 7 VECES INICIANDO CON EL PUNTO DONDE INICIA LA CEJA Y TERMINANDO EN LA CORONILLA.

Todos los derechos reservados para Judith Covadely, prohibida su venta o reproducción.

Toma en cuenta estás

CONSIDERACIONES

06 **TOMA UNA RESPIRACIÓN PROFUNDA.**

07 **OBSERVA EL PROBLEMA QUE ESTÁS TRABAJANDO EN ESTA SECUENCIA Y RE-EVALÚA NOTANDO SI YA BAJÓ DE INTENSIDAD.**

08 **REPITE LA SECUENCIA NUEVAMENTE AHORA SON EL PUNTO KARATE YA QUE ESTE PUNTO SOLO SE USA AL INICIAR LA SECUENCIA.**

Normalmente se hacen 3 rondas de tapping para resolver un problema pueden ser más depende de que tanto logres bajar la intensidad del mismo cuando lo evaluamos.

Ronda 1: reconoces el problema o emoción sin juzgarla y sin filtros.
Ronda 2: das la posibilidad de que se pueda resolver.
Ronda 3: Instalas lo nuevo, como quieres sentirte.

Todos los derechos reservados para Judith Covadely, prohibida su venta o reproducción.



Todos los derechos reservados para Judith Covadely, prohibida su venta o reproducción.

JUDITH COVADELY

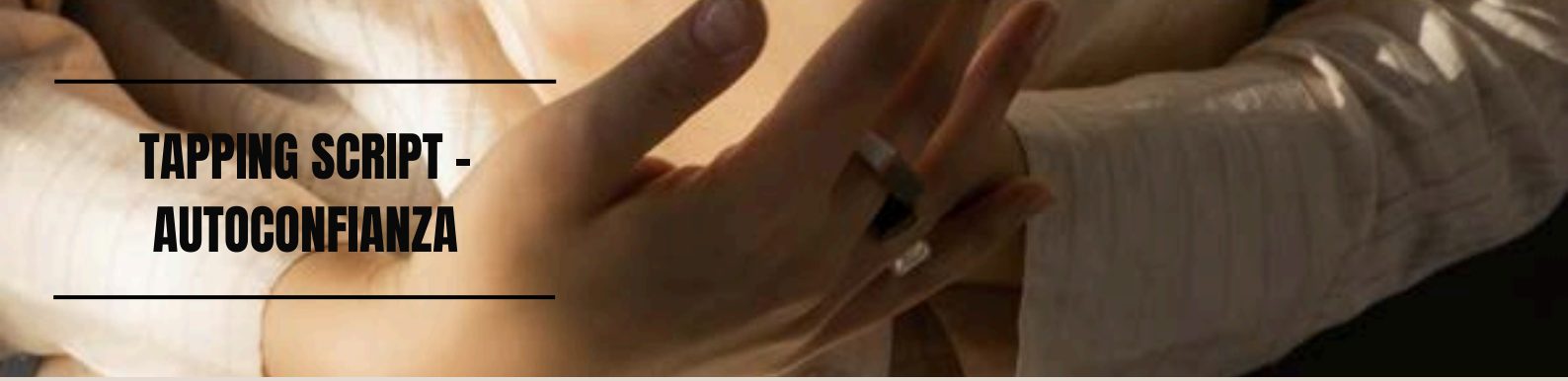
IMPORTANTE

EL TAPPING NO SUSTITUYE NINGÚN TIPO DE TRATAMIENTO MÉDICO Y ES RESPONSABILIDAD DE QUIEN USA ESTA *herramienta.*

SIEMPRE CONSULTA CON UN PROFESIONAL DE SALUD.

IMPORTANTE

Todos los derechos reservados para Judith Covadely, prohibida su venta o reproducción.



TAPPING SCRIPT - AUTOCONFIANZA

TAPPING SCRIPT - AUTOCONFIANZA (problema a resolver)

RONDA 1

PUNTO KARATE: Aunque en este momento no creo en mi, me amo y me acepto completa y profundamente.
PUNTO KARATE: Aunque en este momento dudo de mi potencial,me amo y me acepto completa y profundamente.
PUNTO KARATE: Aunque en este momento no creo que pueda lograrlo, me amo y me acepto completa y profundamente.

1. PUNTO DE LA CEJA: por mucho tiempo he dudado de mis capacidades.
2. A UN LADO DEL OJO: tiendo a compararme y juzgarme.
3. ABAJO DEL OJO: no reconozco mi potencial.
4. ABAJO DE LA NARÍZ: me cuesta creer en mí.
5. BARBILLA: me siento chiquita.
6. ABAJO DE LAS CLAVÍCULAS: me da miedo ser vista.
7. BAJO LA AXILA: quisiera ser invisible.
8. CORONILLA: quisiera conformarme para no tener que hacer cosas que me incomodan.

Evalúa cómo te sientes, quizás te sientas más liviano o ligero.

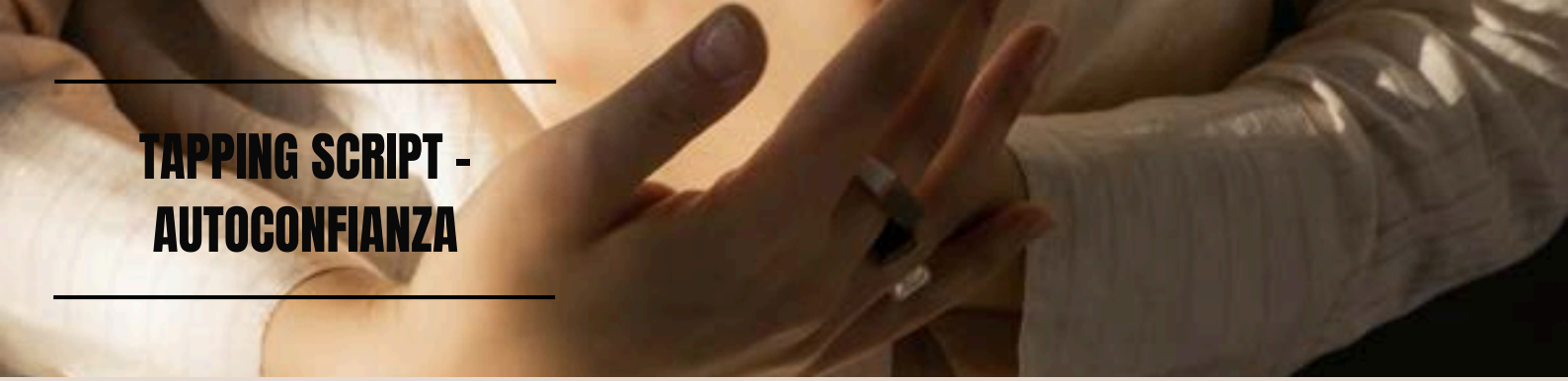
RONDA 2

1. PUNTO DE LA CEJA: tal vez puedo reconocer que he logrado cosas que no creía que podía.
2. A UN LADO DEL OJO: quizas puedo concentrarme en mi y no estarme comparando.
3. ABAJO DEL OJO: quiero reconocerme como una persona con muchas habilidades.
4. ABAJO DE LA NARÍZ: creer en mí es una opción que puedo tomar.
5. BARBILLA: soy parte de una creación divina.
6. ABAJO DE LAS CLAVÍCULAS: verme a mi misma y reconocerme es mi trabajo.
7. BAJO LA AXILA: me permito ser vista y reconocida por mi y por otros.
8. CORONILLA: estoy dispuesta a incomodarme para crecer, para acceder a mi potencial.

Evalúa cómo te sientes, quizás sientes contracción en tu cuerpo , sólo obsérvalo y puedes evaluar tu nivel de contracción.

Todos los derechos reservados para Judith Covadely, prohibida su venta o reproducción.

JUDITH COVADELY



TAPPING SCRIPT - AUTOCONFIANZA

RONDA 3

- PUNTO DE LA CEJA: a pesar de dudar de mi hoy elijo dejar esto ir.
- A UN LADO DEL OJO: hoy voy por mis sueños.
- ABAJO DEL OJO: hoy quiero verme como un ser capaz.
- ABAJO DE LA NARÍZ: elijo concentrarme en lo que sí tengo y si puedo hoy.
- BARBILLA: se que mañana sabré más y podré más.
- ABAJO DE LAS CLAVÍCULAS: a partir de hoy dejo de postergar mis sueños.
- BAJO LA AXILA: hoy elijo estar disponible para nuevas oportunidades.
- CORONILLA: estoy dispuesta a incomodarme para crecer, para acceder a mi potencial.

Evalúa cómo te sientes, quizás sientes contracción todavía si es asi, haz esta ultima ronda nuevamente hasta que lo sientas cómodo en tu cuerpo.

Cierra tus ojos.
Conecta con tu corazón, puedes llevar tus manos a tu pecho.
Respira profundo suave y lentamente por un par de minutos.
Deja que la energía se asiente.

Todos los derechos reservados para Judith Covadely, prohibida su venta o reproducción.

TAPPING SCRIPT - LIBERAR EL ENOJO QUE SIENTO POR ALGUIEN

TAPPING SCRIPT - LIBERAR EL ENOJO QUE SIENTO POR ALGUIEN (problema a resolver).

RONDA 1

PUNTO KARATE: Aunque en este momento me siento enojada por lo que pasó (se especifica nombrando lo que pasó), me amo y me acepto completa y profundamente.
PUNTO KARATE: Aunque en este momento quisiera gritar ,me amo y me acepto completa y profundamente.
PUNTO KARATE: Aunque en este momento no se si este tapping me ayudará a soltar esta rabia, me amo y me acepto completa y profundamente.

1. PUNTO DE LA CEJA: me siento muy enojada y frustrada.
2. A UN LADO DEL OJO: parece que nadie ve lo que yo veo.
3. ABAJO DEL OJO: es tan evidente que esto estuvo mal.
4. ABAJO DE LA NARÍZ: odio que no reconozcan sus errores.
5. BARBILLA: no creo que esto lo pueda superar pronto.
6. ABAJO DE LAS CLAVÍCULAS: ojalá pudieran entender como me siento.
7. BAJO LA AXILA: debería comprenderme.
8. CORONILLA: quisiera que esto no me afectara.

Evalúa cómo te sientes, quizás te sientas todavía en un nivel 8 de enojo, solo continua.

RONDA 2

1. PUNTO DE LA CEJA: tal vez esto no funciona para mi.
2. A UN LADO DEL OJO: me siento ridícula haciendo esto.
3. ABAJO DEL OJO: me siento frustrada y enojada.
4. ABAJO DE LA NARÍZ: aunque estas sensaciones sean pasajeras quisiera no sentirlas.
5. BARBILLA: soy parte de una creación divina.
6. ABAJO DE LAS CLAVÍCULAS: es incomodo sentirme así y además me incomoda saber que los demás me juzgan cuando me enojo.
7. BAJO LA AXILA: pero no tengo otra forma de reaccionar en este momento..
8. CORONILLA: quizás en otro momento pueda responder mejor ante las acciones de otros.

Evalúa cómo te sientes, quizás ya puedes respirar mejor, tu cuerpo no se siente tan contraído y tu emoción tal vez esta está en un nivel 6 (esto es solo un ejemplo, no tienes que sentirte así, cada persona es única, recuerda que esto es una guía pero tu eres quien está navegando la emoción, siéntela hasta que puedas liberarla), sólo observa.

Todos los derechos reservados para Judith Covadely, prohibida su venta o reproducción.

TAPPING SCRIPT - LIBERAR EL ENOJO QUE SIENTO POR ALGUIEN

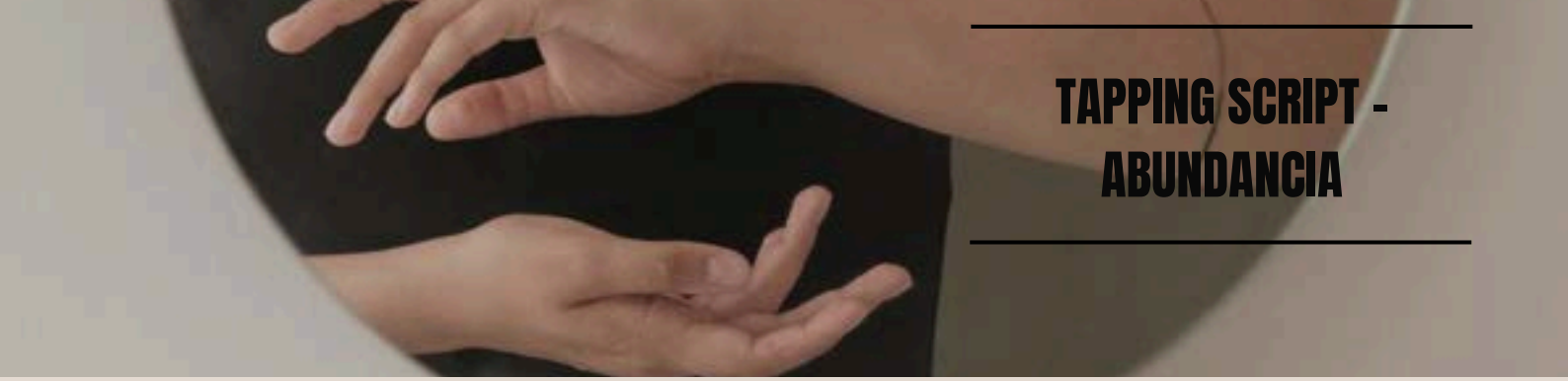
RONDA 3

1. PUNTO DE LA CEJA: elijo abrirme a la posibilidad de que pueda sentirme mejor.
2. A UN LADO DEL OJO: las emociones son mensajeras y elijo escucharlas.
3. ABAJO DEL OJO: también elijo dejar que cumplan su ciclo y liberarlas.
4. ABAJO DE LA NARÍZ: se que enojarme es natural y me abro a la posibilidad de cada vez navegar con más suavidad esta emoción.
5. BARBILLA: estoy dispuesta a sentirme mejor.
6. ABAJO DE LAS CLAVÍCULAS: elijo soltar mi enojo y frustración.
7. BAJO LA AXILA: elijo confiar en el ciclo de las emociones.
8. CORONILLA: elijo creer que la vida esta a mi favor y todo lo que ocurre es para mi mas alto bien.

Evalúa cómo te sientes, quizás ya te sientes en un nivel 3 y puedes sentir tu cuerpo relajado, puedes hacer otra ronda o quedarte en ese nivel 3.

Cierra tus ojos.
Conecta con tu corazón, puedes llevar tus manos a tu pecho.
Respira profundo suave y lentamente por un par de minutos.
Deja que la energía se asiente.

Todos los derechos reservados para Judith Covadely, prohibida su venta o reproducción.



TAPPING SCRIPT - ABUNDANCIA

TAPPING SCRIPT - ABUNDANCIA (problema a resolver)

RONDA 1

PUNTO KARATE: Aunque en este momento **inconscientemente he renunciado a ser abundante**, me amo y me acepto completa y profundamente.
PUNTO KARATE: Aunque en este momento **me siento escasa** ,me amo y me acepto completa y profundamente.
PUNTO KARATE: Aunque en este momento **la abundancia no es parte de mi vida**, me amo y me acepto completa y profundamente.

1. PUNTO DE LA CEJA: no se como se siente la abundancia.
2. A UN LADO DEL OJO: me he negado por años a dejarla entrar a mi vida.
3. ABAJO DEL OJO: sé que rechazar la abundancia es algo inconsciente.
4. ABAJO DE LA NARÍZ: sé que mis heridas eligen la escasez.
5. BARBILLA: no se como ser abundante.
6. ABAJO DE LAS CLAVÍCULAS: ojalá pudieran entender cómo atraer más abundancia a mi vida.
7. BAJO LA AXILA: vea a mucha gente vivir abundantemente y yo no lo logro.
8. CORONILLA: no se si la abundancia esta disponible para mi.

Evalúa cómo te sientes, aunque este es una secuencia para reprogramar nuestra mente para instalar pensamientos poderosos sobre la abundancia puedes observar tu cuerpo cómo se siente.

RONDA 2

1. PUNTO DE LA CEJA: quisiera abrirme a la posibilidad de que la abundancia también está disponible para mi.
2. A UN LADO DEL OJO: pero me cuesta creerlo.
3. ABAJO DEL OJO: he pasado toda mi vida creyendo que así es la vida, que es lo que me tocó vivir.
4. ABAJO DE LA NARÍZ: pero hay una parte de mi que se resiste a seguir creyendo eso.
5. BARBILLA: quiero permitirme nuevas perspectivas.
6. ABAJO DE LAS CLAVÍCULAS: quizá se está abriendo una nueva posibilidad para mi.
7. BAJO LA AXILA: me entusiasma la idea de cambiar mi vida.
8. CORONILLA: estoy dispuesta a ver las cosas de otra manera.

Evalúa cómo te sientes, nuevamente ve sintiendo tu cuerpo, evalúa si comienzas a sentirte más ligera y segura.

Todos los derechos reservados para Judith Covadely, prohibida su venta o reproducción.



TAPPING SCRIPT - ABUNDANCIA

RONDA 3

1. PUNTO DE LA CEJA: renuncio a la escasez a partir de hoy.
2. A UN LADO DEL OJO: se que mis elecciones tienen impacto en mi vida.
3. ABAJO DEL OJO: y ahora elijo con consciencia y alineo mis acciones.
4. ABAJO DE LA NARÍZ: elijo la congruencia.
5. BARBILLA: estoy dispuesta a vivir con más libertad.
6. ABAJO DE LAS CLAVÍCULAS: estoy dispuesta a vivir la vida que nadie en mi familia puede entender.
7. BAJO LA AXILA: me ilusiona lo que puede crear cuando creo que la abundancia ahora es bienvenida en mi vida.
8. CORONILLA: la abundancia es mi estado natural, soy digna y la merezco.

Evalúa cómo te sientes, puedes seguir repitiendo esta última ronda hasta que te sientas mas y mas comoda.

Cierra tus ojos.
Conecta con tu corazón, puedes llevar tus manos a tu pecho.
Respira profundo suave y lentamente por un par de minutos.
Deja que la energía se asiente.

Todos los derechos reservados para Judith Covadely, prohibida su venta o reproducción.

CHALLENGE *14 dias de Tapping*

VOY A ENFOCAR ESTE TAPPING A:	Do	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa
AUTOCONFIANZA							
LIBERAR EL ENOJO							
ABUNDANCIA							

Disfruta el proceso.

Todos los derechos reservados para Judith Covadely, prohibida su venta o reproducción.

Gracias!

AMÉ CREAR ESTE EBOOK

DESEO QUE TE CONTRIBUYA Y LO DISFRUTES.



JUDITH COVADELY
COACH DE EMPRENDEDORAS HOLÍSTICAS Y ESPIRITUALES.

Todos los derechos reservados para Judith Covadely, prohibida su venta o reproducción.

NOTAS:

Todos los derechos reservados para Judith Covadely, prohibida su venta o reproducción.

Disfruta el proceso.

JUDITH COVADELY

Gracias!

AMÉ CREAR ESTE EBOOK

DESEO QUE TE CONTRIBUYA Y LO DISFRUTES.



JUDITH COVADELY
COACH DE EMPRENDEDORAS HOLÍSTICAS Y ESPIRITUALES.

SI QUIERES CONOCER A PROFUNDIDAD LA HERRAMIENTA DE TAPPING ENVÍAME UN CORREO A HOLA@JUDITHCOVADELY.COM Y TE COMPARTIRÉ EL LINK DE MI TALLER COMPLETO CON MÁS DE 6 HORAS DE CONTENIDO EXPANSIVO.

Todos los derechos reservados para Judith Covadely, prohibida su venta o reproducción.