

Tapping para miedo y preocupación por algo que está fuera de nuestro control.

Ronda 1: Aunque tengo tanto miedo de esta pandemia y sus efectos, profunda y verdaderamente amo y acepto la forma en que me siento. (3 veces)

1. Parte interna de la ceja: este miedo que siento, lo suelto y lo dejo ir.
2. Parte externa de la ceja: este miedo que siento, lo suelto y lo dejo ir.
3. Abajo del ojo: este miedo que siento, lo suelto y lo dejo ir.
4. Abajo de la nariz: este miedo que siento, lo suelto y lo dejo ir.
5. Abajo de la boca: este miedo que siento, lo suelto y lo dejo ir.
6. Clavículas: este miedo que siento, lo suelto y lo dejo ir.
7. Esternón: este miedo que siento, lo suelto y lo dejo ir.
8. Abajo del brazo: este miedo que siento, lo suelto y lo dejo ir.
9. Arriba de la cabeza: este miedo que siento, lo suelto y lo dejo ir.

Ronda 2: Aunque tengo miedo del coronavirus porque no sé cómo funciona, profunda y verdaderamente acepto la forma en que me estoy sintiendo. (3 veces)

1. Parte interna de la ceja: este miedo atascado en mi cabeza, lo suelto y lo dejo ir.
2. Parte externa de la ceja: este miedo atascado en mi pecho, lo suelto y lo dejo ir.
3. Abajo del ojo: este miedo atascado en mi corazón, lo suelto y lo dejo ir.
4. Abajo de la nariz: este miedo atascado en mi estómago, lo suelto y lo dejo ir.
5. Abajo de la boca: este miedo atascado en mis intestinos, lo suelto y lo dejo ir.
6. Clavículas: este miedo atascado en mis piernas y brazos, lo suelto y lo dejo ir.
7. Esternón: este miedo atascado en mi espalda, lo suelto y lo dejo ir.
8. Abajo del brazo: este miedo atascado en mis pies, lo suelto y lo dejo ir.
9. Arriba de la cabeza: este miedo atascado en lo profundo de mi ser, lo suelto y lo dejo ir.

Ronda 3: A pesar de que estoy preocupada, lleno esta situación con mi amor. (3 veces)

1. Dejo ir mi necesidad de controlar
2. Lleno esta situación de esperanza
3. Tengo fe de que hay un bien mayor detrás de esta situación
4. Lleno esta situación de luz
5. Tengo fe en que lo que se necesita hacer será hecho
6. Lleno esta situación con paz
7. Dejo ir mi necesidad de control
8. Tengo fe en los tiempos perfectos de Dios
9. Dejo que la situación fluya en el amor

Ronda 4: A pesar de que a cada noticia que recibo de la necesidad de ayuda me preocupo, lleno esta situación con todo mi amor y bendiciones. (3 veces)

1. Todo funciona de una manera perfecta y en un orden divino que yo no entiendo
2. Esta persona o personas tienen en su interior lo necesario para atravesar esto

3. Conforme yo alcanzo a ver sus regalos y su poder
4. Ellos son capaces de verlo y sentirlo también
5. Esta situación es una bendición disfrazada
6. Me siento muy agradecida
7. Dejo ir mi necesidad de controlar esta situación
8. No necesito controlar nada
9. Todo es perfecto así como está sucediendo para un bien mayor que yo no soy capaz de ver

Ronda 5: A pesar de que me gana la frustración e impotencia, decido llenar esta situación con mi amor. (3 veces)

1. Conforme encuentro paz en esta situación
2. Los demás también la encuentran
3. Conforme encuentro amor en esta situación
4. Los otros encuentran amor
5. Dejo ir mi necesidad de controlar
6. Conforme yo sano en la presencia de la oscuridad
7. Todos nos elevamos
8. Conforme yo sonrío en la presencia de la oscuridad
9. Somos llevados a la luz

Ronda 6: A pesar de que percibo esta situación como mala, sé que hay un bien mayor. (3 veces)

1. Ya no vivo la ilusión
2. La ilusión de que no soy suficiente
3. La ilusión de que los demás no son suficiente
4. Vivo la verdad de ser hija de Dios
5. La verdad de que tengo el poder de trascender toda situación
6. La verdad de que otros tienen el poder de trascender toda situación
7. La ilusión de que no somos suficiente
8. No es mi verdad
9. Ni la verdad de los otros

Ronda 7: A pesar de que he juzgado todo en esta situación, profunda y completamente me perdono y me amo. (3 veces)

1. Esta persona o personas son suficiente
2. Yo soy suficiente
3. Tengo fe en que esta persona o personas a las que amo
4. Harán lo mejor para todos
5. El resultado es mucho mejor de lo que pude haber imaginado
6. Dejo ir mi deseo de predecir lo que pasaría si siguen así
7. Dejo ir mi necesidad de controlar
8. Todo está en un orden divino

9. Estoy agradecido por esta situación pues me ayuda a aprender y crecer

1. Estoy agradecido por esta situación pues me ayuda a aprender y crecer
2. Estoy muy agradecido por esta bendición disfrazada
3. Estoy muy agradecido por esta bendición disfrazada
4. Transformo la hostilidad en amabilidad
5. Regresando amabilidad cuando hay hostilidad
6. Trabajo para eliminar mis juicios de otros
7. Veo el poder y la luz en los otros
8. Confió en que todos saben lo que es mejor para ellos, incluyéndome
9. Lo siento, perdóname, gracias, te amo

1. Amor frente a mi
2. Amor atrás de mi
3. Amor a mi izquierda
4. Amor a mi derecha
5. Amor arriba de mi
6. Amor debajo de mi
7. Amor en mi
8. Amor a todo mi alrededor
9. Amor para todos

1. Amor al Universo
2. Paz frente a mi
3. Paz atrás de mi
4. Paz a mi izquierda
5. Paz a mi derecha
6. Paz arriba de mi
7. Paz debajo de mi
8. Paz en mi
9. Paz a todo mi alrededor

1. Paz para todos
2. Paz al Universo
3. Luz frente a mi
4. Luz atrás de mi
5. Luz a mi izquierda

6. Luz a mi derecha
7. Luz arriba de mi
8. Luz debajo de mi
9. Luz en mi

1. Luz a todo mi alrededor
2. Luz para todos
3. Luz al Universo
4. Amor
5. Paz
6. Luz
7. Amor
8. Paz
9. Luz

Termina poniendo tus manos en el corazón y sintiendo el amor, la paz y la luz. Ahora cada vez que sientas el fuego de tu vida diaria solamente lleva las manos a tu corazón para llenarte de ese amor, paz y luz en ti, de tal manera que lo puedas entregar a todos los que te rodean.