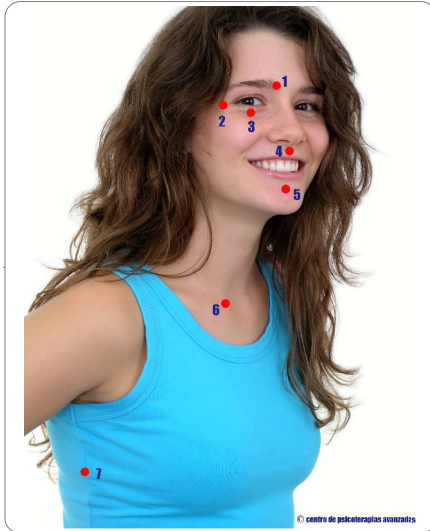


# Centro de Psicoterapias Avanzadas

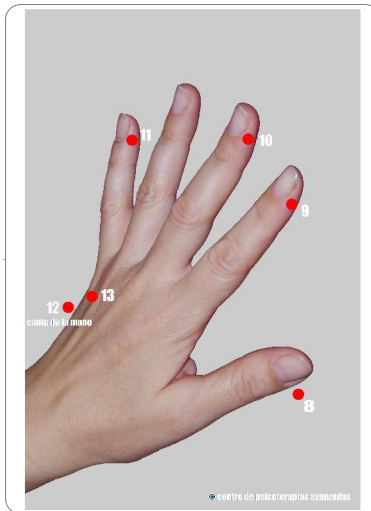
www.tapping.es

Tel Bcn 93 300 4700

Tel Mad 91 609 6246



## Tapping Básico



### Antes de empezar

Pensar en el problema que queramos tratar e intentar clasificarlo en una escala de 0 a 10

Cero significa que le problema ha desaparecido y diez que esta en su punto mas alto

#### Ejemplos

- Si el problema es un dolor en la rodilla: Pensar en ese dolor y usar la escala 0-10 para "medir" el dolor
- Si el problema es el miedo a las arañas: Pensar en una araña o mirar la foto de una araña y "medir" el miedo en la escala 0-10

### 1º vuelta

A la vez que pensamos en el dolor, emoción, miedo, etc, damos unos suaves golpecitos con las yemas de dos dedos en los puntos de las imagenes marcados del 1 al 12

Unos 10 o 12 golpecitos por punto a un ritmo "vivo"  
el punto 12 esta en el canto de la mano

En cada uno de los puntos repetimos una vez la frase con la que nos referimos al problema, usando un lenguaje natural

#### Frases de ejemplo

- dolor en la rodilla: A la vez que nos damos golpecitos en cada uno de los puntos decimos "me duele la rodilla" una sola vez en cada punto
- Si el problema es el miedo a las arañas: A la vez que nos damos golpecitos en cada uno de los puntos decimos "me dan miedo las arañas" una sola vez en cada punto

Una vez que llegamos al punto 12 hacemos lo siguiente

Presionamos con el pulgar en el punto 13 y a la vez hacemos un movimiento de ojos de abajo a arriba

### 2ª vuelta

De nuevo y de la misma forma vamos diciendo la frase en cada uno de los puntos desde 1 hasta el 12

#### Frases de ejemplo

- dolor en la rodilla: A la vez que nos damos golpecitos en cada uno de los puntos decimos "me duele la rodilla" una sola vez en cada punto
- Si el problema es el miedo a las arañas: A la vez que nos damos golpecitos en cada uno de los puntos decimos "me dan miedo las arañas" una sola vez en cada punto

Esta vez NO usamos el punto 13

### Para finalizar

Pensamos de nuevo en el problema usando la misma escala del 0 al 10 y comprobamos si ha bajado

Continuamos haciendo rondas de tapping hasta que el problema desaparezca

### Mas información

[www.tapping.es](http://www.tapping.es)

Tel Barcelona.: 93 300 4700

Tel Madrid.: 91 609 6246