Cuatro golpeteos

(Como lo enseñó Donna Eden – www.learnenergymedicine.com)

Recursos para Resiliencia

Propósito:

Para volver a despertar al sistema después del shock, alivia la sensación de entumecimiento o congelación, vuelve a encender los circuitos, aumenta la energía en la mente y el cuerpo.

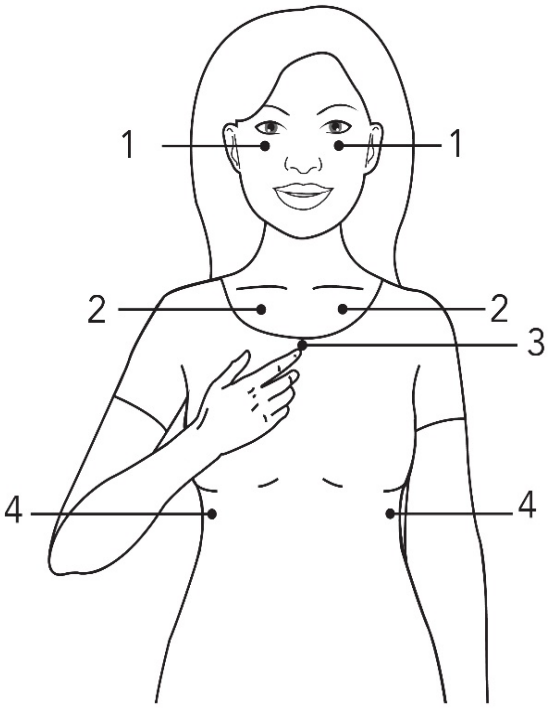
Cuándo usarla:

- Al presentar sensación de entumecimiento, parálisis, en estado de shock
- Sentirse cansado, fatigado, desalentado
- Cuando necesita un levantamiento de energía

Experiencias comunes:

- Sentirse más despierto y alerta
- Sentirse más fuerte y más enérgico
- Sentirse feliz y más feliz

Pasos:



1. Punto 1: haga Tapping ligeramente en ambos lados de 20-30 veces (en el borde superior del borde ocular, justo debajo de la pupila del ojo).
2. Puntos 2: frote en círculos pequeños y/ o golpetee en ambos lados de 20 a 30 veces (aproximadamente 3 cm debajo de la clavícula y 3 cm hacia el lado del esternón, en una muesca suave entre las costillas)
3. Punto 3: golpete vigorosamente de 20-30 veces, la zona blanda en el centro del esternón
4. Puntos 4: frote en círculos pequeños y/ o luego golpetee vigorosamente en ambos lados de 20-30 veces (justo debajo del pecho y ligeramente hacia el lado donde sobresale la costilla)
5. Revise: ¿qué nota y siente en su cuerpo ahora?

Video de demostración:
https://youtu.be/SG5u-uVbkJ8

La información en este documento es de naturaleza educativa y se suministra sólo como información para reducir el estrés. No es su intención crear, y no constituye una relación profesional entre los miembros del equipo de Recursos para Resiliencia o la Asociación Integral de Psicología Energética (ACEP) y el lector. Uno no debe depender de esto como un tipo de asesoría médica, psicológica, coaching o profesional de cualquier naturaleza.