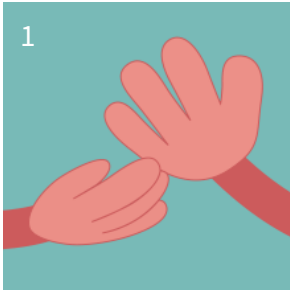


# Trauma Tapping Technique

Piensa en algo que simplemente te agobie y golpetea con dos dedos fuerte, rítmica y rápidamente unas 15 veces cada uno de los puntos señalados a continuación. Respira profundamente dos veces, relájate y repite los ejercicios en el lado opuesto del cuerpo. Respira dos veces profundamente y vuelve a relajarte. Repite la serie de ejercicios hasta que te sientas relajado.



1

1. Utiliza dos dedos para golpetear el canto de la mano



2

2. Golpetea el borde de la ceja por su parte interior, en dirección a la nariz.



3

3. Golpetea con dos dedos la zona exterior de la cuenca del ojo



4

4. Golpetea con dos dedos la parte dura central debajo de los ojos, por debajo de las pupilas



5

5. Golpetea con dos dedos de una mano la zona por debajo de la nariz



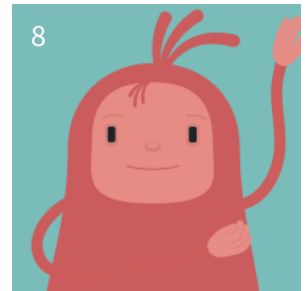
6

6. Golpetea con dos dedos la zona entre la barbilla y el labio inferior



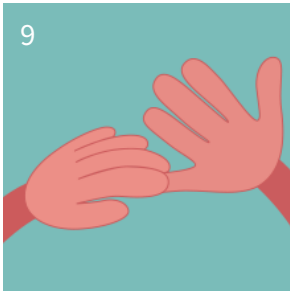
7

7. Golpetea con cuatro dedos la zona un poco más abajo de la clavícula



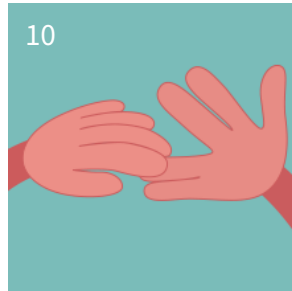
8

8. Golpetea con cuatro dedos la zona lateral un poco por debajo de la axila



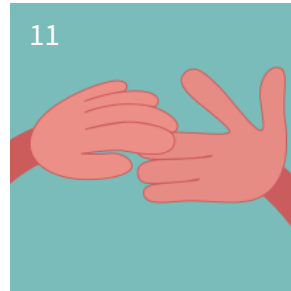
9

9. Golpetea con dos dedos la parte interior de tu dedo meñique



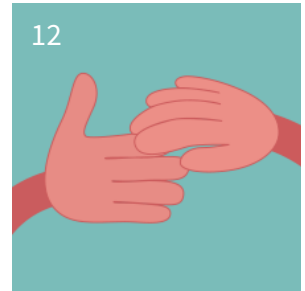
10

10. Golpetea la parte interior de tu dedo anular



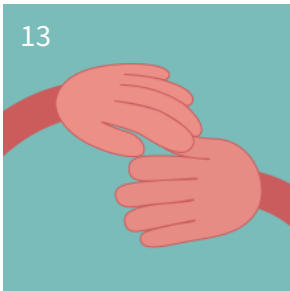
11

11. Golpetea la parte interior de tu dedo del corazón



12

12. Golpetea la parte interior de tu dedo índice



13

13. Golpetea la parte exterior de tu dedo pulgar



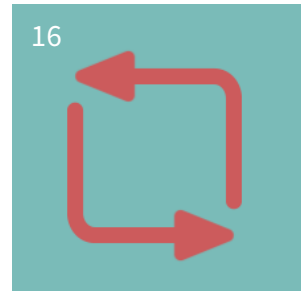
14

14. Golpetea con cuatro dedos la zona un poco más abajo de la clavícula



15

15. Respira dos veces profundamente



16

16. Repite la serie de ejercicios en el lado opuesto del cuerpo.