

¿Qué pasaría si pudieras  
CALMAR tu MENTE y  
CUERPO en minutos?

## Tapping EFT

pone la SOLUCIÓN al alcance de tus  
dedos!

¡Déjame mostrarte cómo! ➔



# Si te vas a enamorar de alguien... Que sea de ti!

Querida Compañera (o) de Tapping,

El Día de San Valentín puede activar emociones de las que no siempre hablamos.  
Soledad.

Comparación.

La sensación de que algo podría estar mal con nosotros.

Pero no hay nada malo contigo.

Tu sistema nervioso está respondiendo a una necesidad muy humana: conexión.

El cerebro procesa el rechazo social en áreas similares a las del dolor físico. Por eso se siente tan real en tu cuerpo.

Esta guía de tapping está aquí para ayudarte a regular tu sistema nervioso, reconectar contigo y redescubrir el amor que ya vive dentro de ti.

Cuando ves imágenes de parejas felices, tu cerebro compara automáticamente.

La comparación puede activar:

- La corteza cingulada anterior (vinculada al dolor social)
- La amígdala (detección de amenaza)
- Hormonas del estrés como el cortisol

Se ha demostrado en investigaciones que el Tapping (EFT) ayuda a reducir el cortisol y a calmar la amígdala del sistema nervioso.

Cuando tu cuerpo se siente seguro, tu perspectiva cambia.

Aquí tienes una **secuencia más profunda**, diseñada para trabajar capas más internas: identidad, autoimagen, autovalor y la raíz del “no soy suficiente”.

Ahora vamos con tapping!

Antes de comenzar, evalúa:

En una escala de 0 a 10 y siendo bien honesta (o) ¿cuánta desconexión o falta de amor hacia ti sientes ahora?

Respira...

Como siempre, vamos a comenzar con el Punto de Karate (Lado de la Mano) y vas a leerlo mientras haces Tapping en los puntos de Acupresión, como te indico a continuación.

### **Punto da karate**

A pesar de que siento que algo en mí no es suficiente, completa y profundamente me quiero y me acepto en este momento.

A pesar de que aprendí a medir mi valor según si alguien me elige, hoy elijo darle una voz a mis sentimientos.

A pesar de que una parte de mí cree que necesito a alguien para sentirme completa, reconozco que esa es mi creencia.

**Punto de la Ceja:** Esta sensación de no ser suficiente

**Punto del Lado del Ojo:** Esta vieja programación

**Punto Debajo del Ojo:** Si nadie me elige, algo está mal conmigo

**Punto Debajo de la Nariz:** He cargado esta creencia por años

**Punto Debajo de la Boca:** Tal vez desde muy atrás

**Punto de la Clavícula:** Siempre comparándome... exigiéndome

**Punto Debajo del Brazo:** Me agota... y me entristece

**Punto Arriba de la Cabeza:** Siento que nunca soy suficiente

Respira profundo.

**Punto de la Ceja:** Sé que he hecho lo mejor que he podido

**Punto al Lado del Ojo:** Con las herramientas que he tenido

**Punto Debajo del Ojo:** Pero eso no me ayuda a sentirme mejor

**Punto Debajo de la Nariz:** Qué necesitaría para salir de este ciclo?

**Punto Abajo de la Boca:** Yo sólo quiero sentirme mejor... en paz

**Punto de la Clavícula:** Me gustaría poder mirar esto de forma diferente

**Punto Debajo del Brazo:** Aunque no sé cómo... Siento que no tengo todas las respuestas  
**Punto arriba de la cabeza:** Siento que aprendí a buscar todas mis respuestas afuera de mí

Respira... Coloca tus manos sobre tu corazón un momento... todo está bien... continuemos ahora...

**Punto de la Ceja:** Y ahora estoy recién aprendiendo a mirar hacia adentro

**Punto al Lado del Ojo:** A buscar mis propias respuestas dentro de mí

**Punto Debajo del Ojo:** Sin juicio... Sin exigencia

**Punto Debajo de la Nariz:** Sin comparación

**Punto abajo de la Boca:** Estoy aprendiendo a mirarme... a conocerme

**Punto de la Clavícula:** Y eso me gusta... me hace sentir más empoderada

**Punto Debajo del Brazo:** Más conectada conmigo

**Punto Arriba de la Cabeza:** Creo que puedo hacer eso... Me gusta la idea de construir una relación conmigo

**Vamos con la última ronda...**

**Punto de la Ceja:** Puedo acompañarme en mis días difíciles

**Punto del Lado del Ojo:** Puedo sostener mi tristeza

**Punto Debajo del Ojo:** Puedo celebrar mis logros

**Punto Debajo de la Nariz:** Puedo hablarme con respeto

**Punto de la Boca:** Puedo confiar en mí

**Punto de la Clavícula:** Puedo ser mi lugar seguro

**Punto Debajo del Brazo:** No necesito que otro me valide

**Punto Arriba de la Cabeza:** Estoy conmigo... Y eso está bien

Coloca ambas manos sobre tu corazón.

Repite lentamente:

Estoy construyendo una relación consciente conmigo.

No necesito ser perfecta para ser digna de amor.

No estoy esperando que alguien me complete.

Estoy aprendiendo a acompañarme.

El amor que busco comienza en mí.

Respira...

Vuelve a medir tu intensidad en la escala entre 0 a 10.

Observa cualquier cambio. Aunque sea pequeño.

Ojalá que esta ronda de Tapping te haya ayudado a la posibilidad de comenzar a crear una relación con la persona más importante en tu vida; TÚ... Recuerda que siempre puedes volver a repetir esta secuencia.

Esto fue hecho con mucho amor para ti. Muchas gracias por elegir trabajar en ti.

Y recuerda; Tú transformación comienza aquí, y está literalmente, al alcance de tus dedos!

Javiera Guzmán

Practicante Avanzada de EFT Tapping

[www.tappingconjaviera.com](http://www.tappingconjaviera.com)

© Javiera Guzmán - 2026. Todos los derechos reservados.

Este material es de uso personal únicamente. No está permitido reproducir, distribuir, modificar ni utilizar este contenido con fines comerciales sin autorización previa por escrito.

Si deseas compartirlo o utilizarlo de manera profesional o comercial, por favor contáctame directamente a:

[javiera@tappingwithjaviera.com](mailto:javiera@tappingwithjaviera.com)

Gracias por respetar este trabajo y la energía con la que fue creado.