

1- ¿Qué me pasa?

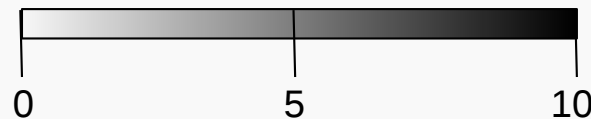
Me doy cuenta de la emoción de malestar que estoy sintiendo (rabia, miedo, vergüenza, culpa, etc.) y de la situación que la está provocando.

También puedo usar un malestar físico, como dolor de cabeza, dolor abdominal, o cualquier malestar.

Siempre consultar a un médico si el malestar físico persiste.

2- ¿Cuánto mide?

Le pongo un puntaje a la intensidad del malestar entre 0 y 10 (0 sería "estar bien" y 10 la mayor intensidad con la que he sentido esto)



3- Preparación (3 veces)

Armo una frase que me ayude a decir lo que siento y darme cuenta que yo soy algo diferente a mi problema. Digo: "A pesar de sentir ...(el malestar), me acepto completa y profundamente".

Al mismo tiempo, con la punta de los dedos me aplico golpecitos en el borde de la mano contraria.



PREPARACIÓN
"Punto Karate"

4- Secuencia de puntos

Me aplico golpecitos (entre 7 y 10) con la punta de los dedos sobre algunos puntos del rostro, el torso y la cabeza (ver dibujo), mientras mantengo mi atención en la sensación que quiero aliviar, repitiendo en cada punto una frase corta.

Puedo decir: "este (malestar)".

Como ejemplo, podría ser

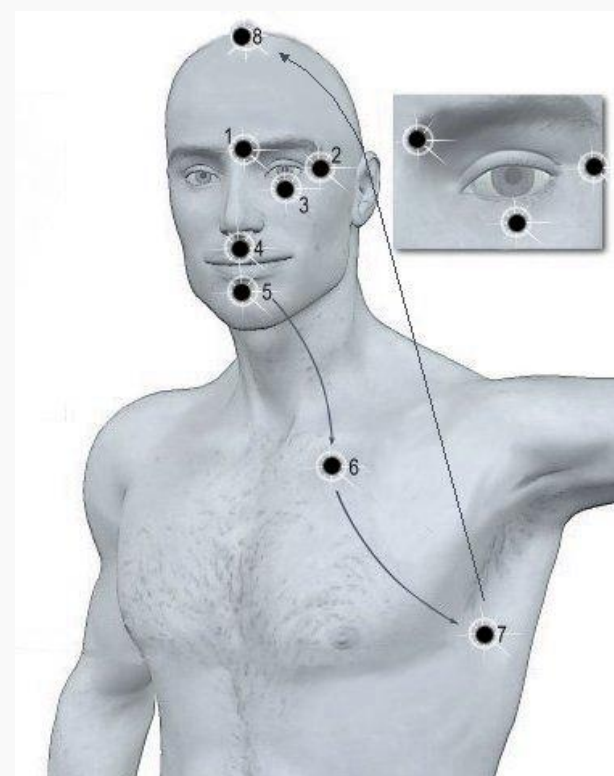
"esta rabia",

"este miedo",

"esta angustia",

"este dolor de cabeza", etc.

Repito la ronda de 8 puntos dos veces seguidas.



5- Reviso y repito (si hace falta)

Al terminar reviso el **puntaje de intensidad actual** de la molestia que abordé y lo **comparo con el puntaje inicial**.

Si todavía le puedo aplicar algún puntaje, significa que el alivio es parcial.

Entonces **repito la técnica**, pero ahora digo:

"A pesar de sentir **este resto de...**

(mismo malestar), me acepto completa y profundamente".

Luego aplico nuevamente los golpes (2 rondas), repitiendo también la frase corta, que ahora también incluye **"resto de..."**

Por ej.: "resto de rabia", "resto de miedo", "resto de angustia", etc.

Si hace falta puedo repetir este paso las veces que sea necesario.