

Spanish Translations of Brad Yates' Videos

Contents:

Tap of the Morning

Tap of the Evening

Fear of Messing Up

Healing from the Inside Out

Tapping Through Pain

Letting Go of Jealousy

Staying Committed

You Are Worthy

Compulsive Mastication

Tap of the Morning -

<http://www.youtube.com/watch?v=aoSzivsQkVI>

Translated by Marina Gutierrez

Voy a tener un excelente dia

Punto de Karate (Karate chop): Me propongo tener un excelente día. Y escojo el aceptarme y amarme. Me propongo tener un excelente día, y profunda y completamente me amo y me perdono. Me propongo tener un excelente día. Me propongo usar la ley de la atracción. Y sentirme muy bien hoy. Y por eso voy a atraer a mi vida todo tipo de buenas cosas, puede ser abundancia financiera, puede ser relaciones maravillosas, puede ser fantásticas oportunidades de trabajo, quien sabe lo que voy a atraer. Me propongo tener un excelente día, y profunda y completamente me amo, me perdono, y me acepto y a todas las personas que encuentre hoy.

El principio de la Ceja (Eye): Me propongo tener un excelente día

El Lado del Ojo (Side of eye): Me propongo tener un excelente día

Debajo del Ojo (Under eye): Realmente me propongo tener un excelente día

Bajo la Nariz (Under nose): y se

Barbilla (Chin): que la mejor manera

Clavicula (Collarbone): de tener un excelente día

Bajo la Axila (Under arm): se

Corona (Head): que la mejor forma

de tener un excelente día
es empezar el día
sintiendome realmente bien
escojo
sentirme muy bien ahorita
y si hay cosas
que están bloqueando eso
escojo soltarlas

liberar cualquier tristeza que este ahí
liberar cualquier enojo o resentimiento
liberar cualquier temor
liberar cualquier desconcierto
liberar cualquier vergüenza
liberar cualquier miedo o temor que quede
liberar la baja autoestima
liberar todas las razones que yo pueda tener.

¿porque yo no pueda tener un excelente día?
lo que sea
escojo dejarlo ir
no puede ser tan fácil
¿de veras?
¿porque no me puedo sentir excelente?
tal vez algunas razones van a salir
pero escojo el sentirme excelente de todas formas

porque no me puedo sentir lo suficientemente mal
para cambiar el pasado
el único momento que puedo afectar
es ahora mismo
y si me siento muy bien ahora mismo
estoy creando un mucho mejor futuro
así que libero
cualquier bloqueo que pueda haber tenido

para sentirme realmente bien
liberarlo a nivel de mis células
liberarlo de las fibras de mi ser

permitir a mí ser sentirse excelente
en cuerpo, alma y espíritu
escojo el saber
que realmente me merezco eso
así que voy a crear un día excelente

Respirar profundo

Tap of the Evening - Translated by Laura Jurado

<http://www.youtube.com/watch?v=xWTouQnHVPI>

Decido tener una gran noche... me amo y me acepto... decido tener una gran noche... me amo y me perdono... decido tener una gran noche... no importa si es el final del día y me preparo para dormir o si voy a salir... yo solo quiero pasármela bien... sin las preocupaciones del día... de cualquier manera... decido relajarme y tener una gran noche... y me amo... me perdono y me acepto completamente... y a cualquier otro ser que haya sido parte de este día. Decido tener una gran noche... decido tener una gran noche... decido relajarme... soltando el estrés... soltando las preocupaciones del día... soltándolas a nivel celular... solo soltándolas ahora... todo lo que pasó hoy... todo lo que me molestó... lo estoy soltando Tal vez hoy pasaron cosas.. que hubiera preferido que no pasaran... pero ahora las dejo ir... tal vez ya no hay nada que yo pueda hacer para solucionarlas ahora... así que decido tener un sueño reparador... y quizás mañana pueda hacer algo Por ahora decido relajarme. Tal vez hoy he hecho cosas de las que no me siento muy orgulloso... tal vez estoy siendo muy duro conmigo mismo... tal vez me dije cosas muy feas... como imbécil... idiota... estúpido... o cosas peores... tal vez no fui muy amable conmigo... pero decido soltar eso... Tal vez no hice todo lo que quería hacer y me siento muy mal por eso tal vez creo que deba sentirme muy mal tal vez si me siento lo suficientemente mal lo haré mejor mañana pero no puedo sentirme lo suficientemente mal para estar en una mejor posición... así que lo dejo ir... liberando el estrés... liberando la ansiedad liberando el parloteo mental... liberando el estrés de mi cuerpo... me libero porque hice lo mejor que pude el día de hoy. Tal vez no haya hecho lo mejor considerando todo aquello de lo que soy capaz pero fue lo mejor que pude hacer hoy considerando las cosas que pasaron hoy... considerando lo que yo estaba pensando considerando mis creencias e ideas todas las cosas que me han enseñado con todo esto... hoy hice lo mejor que pude Decido perdonarme... liberando la ira contra mí mismo y

liberando la ira contra cualquier otro ser... porque no puedo tener un sueño reparador sintiendo ira... por eso me relajo... estoy siendo comprensivo... estoy siendo cariñoso... me trato con amor... porque soy digno de amor y respeto y eso empieza conmigo... Libero cualquier duda respecto a esto... me permito saber que merezco tratarme con amor por eso me permito relajarme... liberando las preocupaciones del día... relajándome. ..Mientras más me relajo... duermo mejor... decido dormirme fácil y profundamente y dormir muy bien toda la noche para hacer lo mejor que pueda mañana... porque ahora me permito relajarme en cuerpo, mente y espíritu.

Respiren profundamente y que pasen una buena noche.

Fear of Messing Up - Translated by Barbara Braun

MIEDO A ECHARLO TODO A PERDER

Sobre el borde de la mano:

Aunque tengo miedo a echar todo a perder
Elijo quererme y aceptarme
Aunque tengo miedo de echarlo todo a perder,
Elijo quererme y perdonarme.
Aunque tengo miedo de echar todo a perder
De algun modo,lo cual podría significar
Por ejemplo, no alcanzar mi meta
En la fecha que yo deseaba,
O podría significar que el resultado final
No es el que estaba buscando
O pone mal a otra gente
Asi que parte de mi no quiere hacer nada
A menos que tenga una garantía
Que lo voy a hacer en el tiempo que sea correcto
Y para la satisfacción de todos en el planeta.
Y aunque tengo miedo de echar todo a perder
Elijo completa y profundamente
Quererme y perdonarme y aceptarme a mi mismo
Y a cualquier otra persona que haya contribuido a este miedo .

Y ahora sobre cada punto del rostro y del cuerpo:

(Sobre las cejas) este miedo de echar todo a perder
(Al lado del ojo)Este miedo de echar todo a perder
(Bajo el ojo) Y es un miedo antiguo

(Bajo la nariz)Asi que me pregunto
(Barbilla)Cuantos años tenìa yo
(Bajo clavìcula)Cuando sentì por primera vez
(Bajo pecho)Que iba a echar todo a perder?
(Bajo axila)Que fuè lo que hize siendo niño
(Coronilla)Que me desaprobaron?

Y tal vez fui castigado por eso
Tal vez hasta me pegaron
Tal vez peor
O tal vez solo me gritaron
Lo cual puede ser bastante malo en si mismo
Que me paso
Que tengo la idea
Que nunca deberìa echar nada a perder?
Y tambièn

Que si hacìa algo lo iba a echar a perder..
Realmente me quedè estancado...
Atado de manos..
No podìa arriesgarme a echar algo a perder
Cuantas cosas
Me he perdido en la vida
Por temor a ser castigado?
Todo este miedo al castigo
Aun si esto significa

Que alguien a quien conozco
Me eche una mirada de desaprobaci3n,
O que me diga que no le gusta lo que hize
Asi que siento que no deberìa hacer nada.!!
La unica forma de asegurarme
Que nunca voy a hacer alguna cosa
Que moleste a alguien.
Es simplemente no hacer nunca nada
Excepto cuando tambièn esto le va a molestar a los demàs

Probablemente no complazca a Dios tampoco.
Ahora, si Dios hubiera querido que yo fuera un objeto inanimado
Dios me hubiera creado asì, inanimado.
Estoy aquì para hacer algo
Y es enteramente probable
Que no a todos les gustarà lo que yo haga
Y acaso no es verdad tambièn
Acerca de todos aquellos que andan haciendo cosas por ahì?

Hay algùn artista

Que sea querido por todos sin excepciòn?
Hay algùn mùsico
Cuyos àlbumes sean adquiridos por todos?
Hay algùn polìtico
Con quien nadie tuvo nunca desacuerdos?
No podemos sino salir hacia el afuera,
Asi es como funciona el mundo
Es seguro ponerse en marcha
Y, habrà consecuencias

Yo elijo
Que las consecuencias de mis actos sean mayormente positivas..
De hecho cuando yo estoy en algo
Elijo tener consecuencias enteramente positivas
Y también elijo despejar el miedo
A no poder manejar consecuencias que no sean positivas.
Todo este miedo que no puedo manejar,
Esa mirada de desaprobaciòn,
Ese comentario crìtico.

Flechas disparadas por una suerte ofensiva....
Y que pasa si me fijo un plazo
Y no lo cumplo?
Dejarà la tierra de dar vueltas sobre su eje
O seguirè en marcha?
Sabiedo que voy a estar mas allà de lo que estarìa
Si hubiera pasado mi tiempo
Preocupàndome acerca de no poder terminarlo.
Toda esta preocupaciòn , me demora.

Todo este miedo està lentificàndome
Tengo grandes cosas por hacer,
No tengo tiempo para todo este miedo.
De manera que lo voy a despejar
Despejandolo de mis niveles celulares
Despejàndolo de cualquier fibra de mi ser
A todo este miedo
Tal vez permitièndome
Recordar tiempos pasados

Cuando pensè que arruinè las cosas
Cuando fuì acusado de arruinar las cosas.
Todas estas cosas viejas que estàn aflorando.
Y todas las consecuencias que tuvieron.

Las voy a aflojar ahora.
Todas las veces que fui criticado
Todas las veces que me han castigado.
Voy a despejar mi sistema de todo eso que pasò
Hay algunas cosas que aprendi:

Ayudarme a ser mas cuidadoso
Tratar de hacer las cosas lo mejor que puedo
Y para èsto son esas lecciones!!!
Para ayudar a aprender
Còmo hacer mejor las cosas
Y no para no hacer nada.
Estoy despejando mis aprendizajes equivocados,
Clarificando mi entendimiento erroneo.
Yo estaba haciendo las cosas lo mejor que podìa.

Siempre hice las cosas lo mejor que pude.
Me dejo en libertad
Para hacer todo aùn mejor
Para mi supremo bien
Y para el supremo bien de todos los que tengan que ver conmigo !!
Porque tengo talentos y dones
Y es por el supremo bien que tomo acciòn:
De manera que me doy la libertad para hacerlo así:
En cuerpo, mente y espìritu..

Respire profundamente, y tome agua..

SANANDO DESDE NUESTRO INTERIOR HACIA EL EXTERIOR

(HEALING FROM THE INSIDE OUT)

Traducido por Andrea Boucai

Pueden encontrar el video original en inglés, correspondiente a esta traducción
haciendo click en:

<http://youtu.be/v6Ua7T01cdY>

INTRODUCCIÓN:

Se dice que el mundo exterior es un reflejo de lo que sucede adentro nuestro.

El mundo exterior puede referirse a cualquier asunto relacionado con las noticias, o bien, estar relacionado con tu cuerpo físico.

Y por más que esto resulte difícil de creer, no nos va a dañar realizar el intento, entonces veamos si podemos curar, desde nuestro interior, hacia afuera, cualquiera sea la cuestión de que se trate.

Puedes pensar en sanar cualquier asunto, puede ser algo que sucede en tu cuerpo, en tu piel, tu salud en general, o curar algo en tu mundo cercano, por ejemplo tus relaciones, algo en tu ciudad, o en otra parte del planeta..

Asume la responsabilidad de tu propio bienestar.. .

PREPARACIÓN /SETUP:

PUNTO KARATE (KARATE CHOP):

Elijo curarme desde adentro hacia afuera, y elijo amarme y aceptarme

Elijo curarme desde adentro hacia afuera, y elijo amarme y honrarme.

Elijo curarme desde adentro hacia afuera. Curándome a mí mismo, y curando mi mundo. Estoy conectado a todo, por lo tanto, cualquier sanación que yo realice, beneficiará al todo.

Elijo curarme desde adentro hacia afuera, y elijo amarme, honrarme y aceptarme completa y profundamente, a mi mismo y a todos los demás.

RONDAS DE TAPPING /TAPPING ROUNDS:

NACIMIENTO DE CEJA (EYEBROW – EB): Elijo curarme desde adentro hacia afuera

LADO EXTERNO DEL OJO (SIDE OF THE EYE –SE): Elijo curarme desde adentro hacia afuera

DEBAJO DEL OJO (UNDER THE EYE –UA): Lo que sea que esté sucediendo afuera

DEBAJO DE LA NARIZ (UNDER THE NOSE – UN): de mi propio cuerpo,

BARBILLA (CHIN – CH): o al otro lado del planeta,

CLAVÍCULA (COLLARBONE – CB): estoy asumiendo la posibilidad,

DEBAJO DE LA AXILA (UNDER THE ARM –UA): de que si yo soy consciente de ello,

CORONILLA (CROWN = TOP OF THE HEAD): es un reflejo de algo que sucede adentro mío.

NACIMIENTO DE CEJA: Entonces, si deseo cambiar algo del exterior,

LADO EXTERNO DEL OJO: la mejor manera de comenzar es por mi interior

DEBAJO DEL OJO: por lo tanto, elijo curarme desde adentro hacia afuera

DEBAJO DE LA NARIZ: En vez de ocuparme sólo de los síntomas,

BARBILLA: me dirijo a la raíz del problema,

CLAVÍCULA: y me autorizo a sanar.

DEBAJO DE LA AXILA: De cualquier cosa que me este molestando del exterior,

CORONILLA: elijo limpiar la raíz que está en mi interior.

NACIMIENTO DE CEJA: Quizás sea la raíz de una situación externa,

LADO EXTERNO DEL OJO: o solo la raíz de mis sentimientos hacia esa situación externa:

DEBAJO DEL OJO: la raíz de mi tristeza.

DEBAJO DE LA NARIZ: Y elijo sanarla.

BARBILLA: Sanándola a nivel celular.

CLAVÍCULA: Sanándola en todos los caminos que me llevan hacia mi pasado.

DEBAJO DE LA AXILA: Hacia todos los momentos pasados de mi vida,

CORONILLA: que pudieran haber permitido la creación de este desafío.

NACIMIENTO DE CEJA: Estoy permitiéndome sanar

LADO EXTERNO DEL OJO: a través de todos los caminos que me llevan al tiempo pasado

DEBAJO DEL OJO: estoy limpiando cualquier cosa que no sea Amor

DEBAJO DE LA NARIZ: porque de cualquier cosa que signifique un problema externo,

BARBILLA: elijo saber que el Amor puede sanarlo

CLAVÍCULA: y entonces me estoy permitiendo un montón de Amor.

DEBAJO DE LA AXILA: Y elijo liberarme del miedo que se queda en el camino.

CORONILLA: Liberando ese miedo, a nivel celular.

NACIMIENTO DE CEJA: Liberándolo en todos los caminos que me llevan al pasado.

LADO EXTERNO DEL OJO: Y cuanto más es el miedo que limpio,

DEBAJO DEL OJO: más es el Amor que revelo

DEBAJO DE LA NARIZ: Estoy permitiendo que este Amor me sane

BARBILLA: y estoy sanando desde mi interior, hacia el exterior

CLAVÍCULA: permitiendo a este Amor, sanar mi cuerpo

DEBAJO DE LA AXILA: permitiéndole sanar el Mundo

CORONILLA: Estoy sanando, en Cuerpo, Mente y Espíritu.

Haz una respiración profunda-

Gracias por hacer Tapping...

TAPPING PARA SUPERAR EL DOLOR – EFT TAPPING CON BRAD YATES

Traducido por Andrea Boucai

Pueden encontrar el video original en inglés, correspondiente a esta traducción, haciendo click en:

<http://youtu.be/xwqxMX03pus>

INTRODUCCION:

Una de las cosas que encontramos con respecto al EFT, es que frecuentemente sirve de mucha ayuda para eliminar dolor físico. Ahora, permítanme ser claro, no soy doctor y no voy a pretender ser un médico. No estoy sugiriendo que intenten solo con TAPPING y dejen de pensar en buscar atención medica apropiada, por cualquier malestar que estén sintiendo. Veo al EFT como una terapia complementaria, más que como una terapia alternativa.

Muchos de los dolores físicos tienen que ver con el stress, y entonces, si reducimos al mínimo el stress en nuestros cuerpos, ciertamente podemos reducir el malestar físico en alguna medida. Y esta es nuestra intención. No sé qué consecuencias tendrá EFT en Uds. Y no voy a realizar ninguna aseveración de lo que puede suceder, sin embargo tengo la esperanza de que les traerá algún beneficio.

Asume la responsabilidad de tu propio bienestar y haz tapping conmigo:

PREPARACION /SETUP:

PUNTO KARATE (KARATE CHOP):

Aunque estoy sintiendo dolor , elijo amarme y aceptarme, de igual manera.

Aunque estoy sintiendo este dolor, elijo amarme y honrarme de igual manera.

Aunque estoy sintiendo este dolor, que es tan molesto, que me distrae, y hace que me resulte difícil enfocarme en sentirme bien, y hace que me resulte difícil enfocarme en crear la vida que realmente deseo

Y aunque estoy sintiendo este dolor, elijo amarme, honrarme y aceptarme completa y profundamente, a mí mismo y a todos los demás que de alguna manera hayan contribuido a este dolor.

RONDAS DE TAPPING / TAPPING ROUNDS:

NACIMIENTO DE CEJA (EYEBROW- E): Todo este dolor

LADO EXTERNO DEL OJO (SIDE OF THE EYE – SE): Todo este malestar

DEBAJO DEL OJO (UNDER THE EYE - UE): Todo este dolor

DEBAJO DE LA NARIZ (UNDER THE NOSE- UN): Todo este malestar

BARBILLA (CHIN- CH): En cualquier grado que sea posible,

CLAVICULA (COLLARBONE- C): elijo dejarlo ir

DEBAJO DE LA AXILA (UNDER THE ARM- UA) : Si hay algo que necesito saber,

CORONILLA (TOP OF THE HEAD – TH): algo de lo que me tengo que ocupar,

NACIMIENTO DE CEJA: elijo tomar consciencia de lo que es,

LADO EXTERNO DEL OJO: y me comprometo a hacerme cargo de eso.

DEBAJO DEL OJO: Una parte de mi podría sentir

DEBAJO DE LA NARIZ: que necesito este dolor como un recordatorio

BARBILLA: Elijo hacer lo que necesite hacer,

CLAVICULA: y elijo dejar ir este recordatorio.

DEBAJO DE LA AXILA: Elijo relajarme.

CORONILLA: En cierta medida este dolor

NACIMIENTO DE CEJA: podría ser por el stress y la tensión

LADO EXTERNO DEL OJO: Estoy liberando este stress

DEBAJO DEL OJO: Estoy liberando esta tensión

DEBAJO DE LA NARIZ: permitiéndome relajarme.

DEBAJO DEL LABIO: Quizás parte de mi siente

CLAVICULA: que yo DEBERIA sentir dolor...

DEBAJO DE LA AXILA: Quizás pienso que lo Merezco

CORONILLA: Quizás parte de mi lo esta utilizando

NACIMIENTO DE CEJA: para vengarme de alguien,

LADO EXTERNO DEL OJO: para enseñarle a alguien una lección .

DEBAJO DEL OJO: Quizás lo estoy utilizando como una excusa

DEBAJO DE LA NARIZ: para no tener que hacer algo

BARBILLA: Cualesquiera sean las razones emocionales,

CLAVICULA: elijo liberarlas.

DEBAJO DE LA AXILA: Liberándolas a nivel celular

CORONILLA: Liberándolas a través de todos los caminos que me llevan al pasado

NACIMIENTO DE CEJA: Todas las veces en las que alguien me haya dicho

LADO EXTERNO DEL OJO: que yo debería sentir dolor,

DEBAJO DEL OJO: que yo debería sentir malestar.

DEBAJO DE LA NARIZ: No necesito sentirlo por el bien de otra persona.

BARBILLA: Dejo ir toda necesidad de sentir dolor

CLAVICULA: comprometiéndome a hacer lo que necesite hacer

DEBAJO DE LA AXILA: para cuidarme realmente.

CORONILLA: Merezco cuidarme

NACIMIENTO DE CEJA: Merezco ser tratado/da con Amor y Respeto

LADO EXTERNO DEL OJO: y estoy borrando todas las dudas acerca de eso

DEBAJO DEL OJO: permitiéndome amarme.

DEBAJO DE LA NARIZ: Y hacer “cualquier cosa que necesite hacer”

BARBILLA: es cuidarme de la mejor manera

CLAVICULA: dejando ir cualquier necesidad excedente de dolor

DEBAJO DE LA AXILA: dejando ir cualquier dolor que no se sienta apropiado

CORONILLA: dejando ir todo el dolor que pueda

NACIMIENTO DE CEJA: Merezco sentirme bien

LADO EXTERNO DEL OJO: y estoy borrando cualquier duda acerca de eso

DEBAJO DEL OJO: ELIJO sentirme bien

DEBAJO DE LA NARIZ: Elijo sentirme tan bien como sea posible

BARBILLA: y relajarme en PAZ

CLAVICULA: Elijo sentir PAZ a través de todo mi cuerpo

DEBAJO DE LA AXILA: Elijo tratarme con AMOR,

CORONILLA: en Cuerpo, Mente y Espíritu.

Haz una respiración profunda.

Espero que te sea de ayuda.

Repítelo las veces que sientas apropiadas.

Letting go of jealousy - tapping with Brad Yates

Translation into Spanish by Susanne

Dejar ir/Soltar los celos – tapping con Brad Yates

<http://www.youtube.com/watch?v=xBe0WXliiZg>

Entonces, si estás viendo esto en este momento, es probable que el ____ monstruo de la noche se ha asomado en tu vida, y eso no es divertido. Entonces, aclaremos eso.

Punto Karate: Tomando responsabilidad por tu propio bienestar...

A pesar de que siento celos en este momento, decido amarme y respetarme a mí misma.

A pesar de que siento celos en este momento, decido amarme y honorarme a mí misma.

A pesar de que siento celos en este momento, alguien tiene algo que yo quiero, y tengo esta historia rondándome en mi cabeza sobre como eso 'no está bien', 'no es justo'. Me pregunto si valgo/merezco algo o no. Me pregunto si ellos merecen o no.

Y a pesar de que siento tantos celos en este momento, decido amarme, honorarme y aceptarme profunda y completamente a mí misma, y a cualquier persona que tiene algo que yo quiero, porque me están haciendo un favor mostrándome aquello que está disponible.

PRINCIPIO DE CEJA - 'Estos celos'

A UN LADO DEL OJO - 'Estos celos'

ABAJO DEL OJO - 'Esta sensación celos'

DEBAJO DE LA NARIZ - 'Toda esta envidia'

BARBILLA(debajo del labio) - 'Todo este resentimiento'

DEBAJO DE LA CLAVICULA - 'Decido dejarlo ir'

DEBAJO DE LA AXILA - 'Alguien tiene algo que yo quiero'

PARTE DE ARRIBA DE LA CABEZA - 'Es suficientemente malo que yo no lo tenga'

PRINCIPIO DE CEJA - 'Pero en vez de tener eso que quiero'

A UN LADO DEL OJO - 'tengo todos estos celos'

ABAJO DEL OJO - 'y eso solo lo hace peor'

DEBAJO DE LA NARIZ - 'así que decido soltar estos celos'

BARBILLA(debajo del labio) - 'dejándolos ir de todas mis células'

DEBAJO DE LA CLAVICULA - 'dejándolos ir'

DEBAJO DE LA AXILA - 'completamente desde mi pasado'

PARTE DE ARRIBA DE LA CABEZA - 'todas las veces que he sentido celos en el pasado'

PRINCIPIO DE CEJA - 'todas las veces que pensé que la vida no es justa'

A UN LADO DEL OJO - 'todas las veces que me sentí herida por eso'

ABAJO DEL OJO - 'todas estas veces que me sentí mal'

DEBAJO DE LA NARIZ - 'porque alguien tenía algo que yo quería'

BARBILLA(debajo del labio) - 'decido dejar ir todo eso'

DEBAJO DE LA CLAVICULA - 'no sientas envidia y rencor, y otros no lo sentirán por tí'

DEBAJO DE LA AXILA - 'porque si digo que ellos no deberían tenerlo'

PARTE DE ARRIBA DE LA CABEZA - 'básicamente estoy diciendo que yo tampoco debería tenerlo'

PRINCIPIO DE CEJA - 'mientras más diga que está bien que ellos lo tengan'

A UN LADO DEL OJO - 'más digo que está bien que yo lo tenga'

ABAJO DEL OJO - 'porque todos estamos conectados'

DEBAJO DE LA NARIZ - 'así que la buena fortuna o victoria de cualquier persona'

BARBILLA (debajo del labio) - 'es ultimadamente la mía también'

DEBAJO DE LA CLAVICULA - 'así que decido alegrarme por ellos'

DEBAJO DE LA AXILA - 'puedo mirar las buenas cosas que otros tienen'

PARTE DE ARRIBA DE LA CABEZA - 'y emocionarme por ello'

PRINCIPIO DE CEJA - 'mientras más diga que está bien que ellos lo tengan'

A UN LADO DEL OJO - 'más digo que está bien que yo lo tenga'

ABAJO DEL OJO - 'porque todos estamos conectados'

DEBAJO DE LA NARIZ - 'así que la buena fortuna o victoria de cualquier persona'

BARBILLA (debajo del labio) - 'es en fin la mía también'

DEBAJO DE LA CLAVICULA - 'así que decido alegrarme por ellos'

DEBAJO DE LA AXILA - 'puedo mirar las buenas cosas que otros tienen'

PARTE DE ARRIBA DE LA CABEZA - 'y emocionarme por ello'

PRINCIPIO DE CEJA – 'es como ir a mirar tiendas'

A UN LADO DEL OJO - 'Mira todas las cosas grandiosas que están disponibles!'

ABAJO DEL OJO - 'Y están disponible para mí también'

DEBAJO DE LA NARIZ - 'Aclarando mi duda sobre eso'

BARBILLA (debajo del labio) - 'Aclarando mis miedos sobre 'carencia' y 'limitación''

DEBAJO DE LA CLAVICULA - 'Este es un universo abundante'

DEBAJO DE LA AXILA - 'Hay abundancia ilimitada'

PARTE DE ARRIBA DE LA CABEZA - 'Y cualquier cosa buena que otra persona pueda tener'

PRINCIPIO DE CEJA - Si es en mi mejor interés'

A UN LADO DEL OJO - 'También yo lo puedo tener'

ABAJO DEL OJO - 'Y si es un artículo exclusivo'

DEBAJO DE LA NARIZ - 'Como: 'una persona' o 'un premio''

BARBILLA (debajo del labio) - 'Si otra persona lo tiene'

DEBAJO DE LA CLAVICULA - 'y es bueno para ellos'

DEBAJO DE LA AXILA - 'Entonces no era lo mejor para mí'

PARTE DE ARRIBA DE LA CABEZA - 'Y hay algo más/otra cosa que es mucho mejor para mí'

PRINCIPIO DE CEJA - 'Dejando ir estos celos'

A UN LADO DEL OJO - 'Y sintiéndome feliz por la otra persona'

ABAJO DEL OJO - 'Estoy compartiendo su alegría'

DEBAJO DE LA NARIZ - 'Limpiando cualquier cosa que bloquee eso'

BARBILLA (debajo del labio) - 'Para que todo lo que quede sea amor y alegría'

DEBAJO DE LA CLAVICULA - 'Y cuando siento amor y alegría'

DEBAJO DE LA AXILA - 'No hay espacio para los celos y la envidia'

PARTE DE ARRIBA DE LA CABEZA - 'Estoy sintiendo amor y alegría, en cuerpo, mente y alma'

Respira profundamente.

Y quizás ahora es un buen momento para ver el video de 'gratitud' para recordar todas las cosas buenas que tienes.

STAYING COMMITTED – EFT TAPPING WITH BRAD YATES

PERMANECER COMPROMETIDO – EFT TAPPING CON BRAD YATES

Traducido por Andrea Boucai

Pueden encontrar el video original en inglés, correspondiente a esta traducción, haciendo click en:

<http://youtu.be/8te-hDgugw8>

INTRODUCCION:

Quizás has comenzado algún programa, o rutina de ejercicios, o alguna práctica, que de alguna manera produce mejoras en la forma en que te desempeñas, y entonces te encuentras con algunos bloqueos para iniciarlos o te detienes y no puedes continuar..., por ejemplo te encuentras diciéndote : "...bueeeeno Me podría tomar un descanso o realizar esto en forma más esporádica.."

Así que, espero que esto te permita seguir comprometido con tus metas.

Asume la responsabilidad de tu propio bienestar, si decides hacer tapping conmigo

PREPARACION /SETUP:

PUNTO KARATE (KARATE CHOP):

Elijo permanecer comprometido, y elijo amarme y aceptarme
Elijo permanecer comprometido, y elijo amarme y honrarme
Elijo permanecer comprometido. He tomado algunas decisiones para mejorar mi vida, para mejorar mi carrera, quizás para mejorar mi salud.
Hay algunas cosas que he estado realizando, que me ayudan a estar mejor, en diferentes áreas de mi vida, ...y elijo continuar haciéndolas !
Elijo permanecer comprometido, y elijo amarme, honrarme y aceptarme profunda y completamente, a mí mismo, y a cualquier otro que esté remotamente involucrado.

RONDAS DE TAPPING / TAPPING ROUNDS:

NACIMIENTO DE CEJA (EYEBROW- EB): Elijo permanecer comprometido

LADO EXTERNO DEL OJO (SIDE OF THE EYE – SE): Elijo permanecer comprometido

DEBAJO DEL OJO (UNDER THE EYE - UE): He tomado algunas decisiones

DEBAJO DE LA NARIZ (UNDER THE NOSE- UN): acerca de cosas que puedo hacer

BARBILLA (CHIN- CH): o cosas que puedo dejar de hacer

CLAVICULA (COLLARBONE- C): para mejorar alguna parte de mi vida

DEBAJO DE LA AXILA (UNDER THE ARM- UA) : Quizás me estoy sintiendo realmente bien con los resultados que estoy consiguiendo

CORONILLA (TOP OF THE HEAD – TH): y entonces una parte de mí, dice que ya puedo relajarme y detener mi avance.

NACIMIENTO DE CEJA: esa parte mía pertenece a mi pasado

LADO EXTERNO DEL OJO: y está asustada de los cambios.

DEBAJO DEL OJO: y quiere verme regresando a mi zona de comodidad

DEBAJO DE LA NARIZ: y yo no voy a regresar allí .

BARBILLA: Elijo permanecer comprometido.

CLAVICULA: Quizás una parte de mí está diciendo:

DEBAJO DE LA AXILA: que no voy a conseguir los resultados que deseo,

CORONILLA: y que quizás deba renunciar

NACIMIENTO DE CEJA: y yo escojo borrar esto

LADO EXTERNO DEL OJO: y elijo por el contrario continuar mi compromiso

DEBAJO DEL OJO: o encontrar algo aún mejor

DEBAJO DE LA NARIZ: pero hasta que encuentre algo aún mejor,

DEBAJO DEL LABIO: elijo permanecer comprometido con esto

CLAVICULA: porque merezco mejorar.

DEBAJO DE LA AXILA: Permanecer comprometido,

CORONILLA: es un regalo que me doy a mí mismo

NACIMIENTO DE CEJA: y yo merezco eso,

LADO EXTERNO DEL OJO: y mientras yo continúe comprometido,

DEBAJO DEL OJO: esto también será un regalo para los demás

DEBAJO DE LA NARIZ: porque mi mejora en cualquier área de mi vida

BARBILLA: beneficia también a otros

CLAVICULA: entonces, elijo permanecer comprometido por todos nosotros.

DEBAJO DE LA AXILA: Elijo permanecer comprometido

CORONILLA: Borrando la tentación de alejarme de mi compromiso

NACIMIENTO DE CEJA: Toda esta tentación de renunciar

LADO EXTERNO DEL OJO: Toda esta tentación de engañarme en mi compromiso

DEBAJO DEL OJO: quizás ...engaños en pequeñas cosas... está bien....

DEBAJO DE LA NARIZ: pero la historia me ha demostrado

BARBILLA: que esas pequeñas cosas se convierten en grandes cosas

CLAVICULA: y no seré engañado nuevamente.

DEBAJO DE LA AXILA: Elijo permanecer comprometido

CORONILLA: en Cuerpo, Mente y Espíritu

Haz una respiración profunda.

Tú mereces alcanzar tus metas, y eso beneficiará a muchas otras personas, así que muchas gracias por hacerlo.

Repítelo las veces que sientas necesario, y si encuentras algo en particular que te distrae, que te empuja lejos de tu compromiso, averigua de que se trata... y haz tapping para despejarlo. Tú lo mereces.

YOU ARE WORTHY – EFT TAPPING WITH BRAD YATES

TU ERES DIGNO / VALIOSO/ MERECEDOR – EFT TAPPING CON BRAD YATES

Traducido por Andrea Boucai

Pueden encontrar el video original en inglés, correspondiente a esta traducción, haciendo click en:

<http://youtu.be/pohdtwaRZyl>

INTRODUCCION:

Una de las cosas que impide a tantas personas permitir y aceptar todo lo bueno que hay para ellos, es la **duda acerca de su propia valía /merecimiento.**

Quizás esto sea una cuestión a resolver también para ti, así que hagamos algo al respecto.

Asume la responsabilidad de tu propio bienestar, si decides hacer tapping conmigo

PREPARACION /SETUP:

PUNTO KARATE (KARATE CHOP):

Aunque dudo de mi propia valía, elijo amarme y aceptarme

Aunque dudo de mi propia valía, elijo amarme y honrarme

Aunque dudo de mi propia valía, dudo si soy lo suficientemente bueno, y podría tener todo tipo de razones para ello

Y aunque dudo de mi propia valía, elijo amarme, honrarme y aceptarme completamente, y a cualquier otro que haya contribuido a esta duda acerca de mi propia valía.

RONDAS DE TAPPING / TAPPING ROUNDS:

NACIMIENTO DE CEJA (EYEBROW- EB): Toda esta duda acerca de mi propia valía

LADO EXTERNO DEL OJO (SIDE OF EYE – SE): Toda esta duda acerca de mi propia valía

DEBAJO DEL OJO (UNDER EYE - UE): A veces me siento francamente indigno / no merecedor

DEBAJO DE LA NARIZ (UNDER NOSE- UN): y me digo a mi mismo o a otros

BARBILLA (CHIN- CH): que no soy merecedor

CLAVICULA (COLLARBONE- C): que no soy lo suficientemente bueno para tener lo que quiero.

DEBAJO DE LA AXILA (UNDER ARM- UA) : No merezco tener lo que quiero

CORONILLA (TOP OF THE HEAD – TH): y tengo todas estas razones por las cuales lo creo.

NACIMIENTO DE CEJA: Quizás alguien me lo dijo

LADO EXTERNO DEL OJO: quizás alguien me dijo directamente que yo no era lo suficientemente bueno

DEBAJO DEL OJO: quizás alguien me dijo que yo no era digno (que no era merecedor)

DEBAJO DE LA NARIZ: o quizás es algo que decidí creer yo.

BARBILLA: basándome en cosas que me dijeron

CLAVICULA: basándome en cosas que me sucedieron

DEBAJO DE LA AXILA: en algún momento de mi vida,

CORONILLA: decidí que no era merecedor

NACIMIENTO DE CEJA: y elijo borrar eso ahora

LADO EXTERNO DEL OJO: porque una parte de mí sabe

DEBAJO DEL OJO: y siempre ha sabido

DEBAJO DE LA NARIZ: que eso no tiene sentido

BARBILLA: Soy una magnífica creación de Dios (soy un magnífico hijo de Dios)

CLAVICULA: Estoy conectado a la fuente de Todas las cosas

DEBAJO DE LA AXILA: Soy una parte del Todo Universal

CORONILLA: y Nada es “demasiado bueno” como para que yo sea digno de merecerlo

NACIMIENTO DE CEJA: Soy Digno y Merecedor de Todo lo bueno que hay allí fuera

LADO EXTERNO DEL OJO: y parte de mí podría estar diciendo:

DEBAJO DEL OJO: Yo sabré que soy digno, cuando consiga alguna de esas cosas buenas

DEBAJO DE LA NARIZ: O, seré merecedor cuando haga ciertas cosas”

BARBILLA: Y estoy borrando ese malentendido

CLAVICULA: porque una parte de mi sabe

DEBAJO DE LA AXILA: que yo podría conseguir alguna de esas cosas buenas, si hiciera ciertas cosas,

CORONILLA: y es ese malentendido de que “yo no soy merecedor/digno”

NACIMIENTO DE CEJA: lo que me impide realizar esas cosas.

LADO EXTERNO DEL OJO: Cuanto más reconozca que ya soy digno/merecedor

DEBAJO DEL OJO: más fácil será hacer esas cosas

DEBAJO DE LA NARIZ: lo cual también me ayudará a permitir esas cosas buenas

BARBILLA: Y ahora estoy permitiendo cosas buenas

CLAVICULA: porque soy Digno y Merecedor de ellas

DEBAJO DE LA AXILA: Estoy Borrando las dudas que queden acerca de esto

CORONILLA: Puedo tener razones para dudar de mi propia valía

NACIMIENTO DE CEJA: pero no existen buenas razones para hacerlo .

LADO EXTERNO DEL OJO: Y estoy borrando cualquier razón que pudiera aparecer

DEBAJO DEL OJO: borrándolas a nivel celular

DEBAJO DE LA NARIZ; Borrándolas a través de todos los caminos que me llevan a mi pasado

BARBILLA: Borrándolas a través de todos los caminos que me llevan a mi infancia

CLAVICULA: Todas estas por así llamarlas, “pruebas” de que yo no soy digno, ni merecedor

DEBAJO DE LA AXILA: Todas ellas fueron malentendidos

CORONILLA: Y los estoy dejando ir ahora..

NACIMIENTO DE CEJA: Permitiéndome conocer la Verdad:

LADO EXTERNO DEL OJO: Ahora y Siempre he sido

DEBAJO DEL OJO: digno y merecedor de todo lo bueno que hay allí fuera .

DEBAJO DE LA NARIZ; Quizás necesite hacer algo para conseguirlas

BARBILLA: pero nada preciso hacer para ser merecedor o digno de ellas

CLAVICULA: Estoy permitiéndome avanzar ahora

DEBAJO DE LA AXILA: sabiendo que ciertamente soy digno y merecedor

CORONILLA: en Cuerpo, Mente y Espíritu

Haz una respiración profunda.

PALABRAS FINALES / SPEECH AT THE END:

Dependiendo de cuantos años has dedicado a cultivar ese malentendido acerca de ti mismo, puede ser que quizás necesites repetir esto varias veces.

Hay una parte dentro de ti, que ya sabe que eres digno y merecedor, así que, continúa haciendo tapping para descubrir y encontrar esa parte de ti, hasta que simplemente te des cuenta de que es verdad.

Gracias, te beneficiarás a ti y a un muchos otros más

Y... si has disfrutado este video y lo has encontrado beneficioso, por favor compártelo con otros.

Porque cuanta más gente borre sus malentendidos acerca de ser digno y merecedor, entonces más personas estarán buscando lo bueno que hay allí para ellos, y estarán más abiertos a realizar todo lo bueno que pueden hacer por el mundo.

Así que, Gracias por compartirlo...

Masticar compulsivamente-Comer para sentirse mejor-Tap con Brad Yates

Translation by Ivonne Ojeda

Introducción: No es inusual para muchos de nosotros tomar algún proceso que es un proceso normal y natural y usarlo de alguna forma que no es natural, para muchos de nosotros esto tiene que ver con comida. Hay consecuencias, tal vez note quedas ciego o te crezca cabello en las manos o crezcas en formas desafortunadas que podrías evitar, entonces piensa en alguna de la comida en la que buscas consuelo y cuanto piensas en eso y cuanto sientes que lo necesitas y vamos a hacer algo al respecto

Tomando responsabilidad por mí mismo. Aun cuando uso la comida para consolarme, elijo amarme y aceptarme. Aun si uso la comida para consolarme, elijo amarme y honrarme de cualquier forma. Aun cuando uso comida para consolarme cuando me siento estresado, asustado, triste o enojado, cuando comer ayuda a adormecer el dolor y yo solo ignoro las consecuencias, porque necesito sentirme bien en ese momento y aun cuando me consuelo comiendo, elijo amarme, honrarme y aceptarme profunda y completamente y tal vez a alguien más que me haya enseñado a hacer esto.

- ❖ Toda esta necesidad de consolarme con comida.
- ❖ Toda esta necesidad de comer para sentirme mejor.
- ❖ No es porque sea malo o tonto.

- ❖ Es solo que me enseñaron a hacerlo así.
- ❖ Desde muy pequeño.
- ❖ Me enseñaron que la comida me ayudaría a sentirme mejor
- ❖ Y usualmente no es la comida más saludable.
- ❖ Toda esta necesidad de usar la comida para consolarme
- ❖ Y amo y aprecio esas partes en mi
- ❖ Que solo tratan de hacerme sentir mejor.
- ❖ Aun cuando habrá consecuencias desagradables más tarde
- ❖ Solo necesito sentirme bien en el momento.
- ❖ Tratando de comer para llegar a un sentimiento bueno.
- ❖ Tratando de evadir sentimientos desagradables.
- ❖ Todos estos sentimientos desagradables.
- ❖ Todo esto que me molesta.
- ❖ No me gusta sentirme incómodo.
- ❖ Si solo hubiera una forma saludable de afrontar esto
- ❖ Ahora libero el malestar
- ❖ Así puedo usar la comida para lo que fue creada.
- ❖ Nutrir todo mi cuerpo.
- ❖ Es como poner gasolina a mi automóvil.
- ❖ Si me sintiera mal acerca de algo
- ❖ No trataría de meter donas al tanque de gasolina.
- ❖ No llenaría el tanque para después llenar el maletero.
- ❖ Pero si lo hago a veces con la comida.
- ❖ No porque sea malo o tonto.
- ❖ Es solo que así aprendí a sentirme mejor.
- ❖ Y estoy encontrando maneras mas saludables de sentirme mejor.
- ❖ Eliminando el malestar
- ❖ Permiéndome relajarme.
- ❖ Permiéndome sentir más paz.
- ❖ Permiéndome sentirme bien.
- ❖ En una forma que se sigue sintiendo bien
- ❖ Y que no se llevará estos buenos sentimientos más tarde
- ❖ Encontrando formas más saludables de consolarme
- ❖ Practicando autocuidado ahora mismo
- ❖ Me trato a mí mismo con más y más amor
- ❖ En cuerpo, mente y espíritu.

Inhala profundo.

Te mereces ser tratado con amor y respeto, permítete usar tapping y otros procesos similares que te ayuden a tener más sentimientos buenos, sin dañarte y si debes masticar que encuentres maneras más saludables de hacerlo. Porque cuidarte no solo es bueno para ti, es bueno también para la gente en la que haces una diferencia. Gracias.