

AUTOANÁLISIS PARA DESBLOQUEO CON EL TAPPING

Si no sabes por dónde iniciar las secuencias de tapping porque te resulta complejo definir tus emociones, este cuestionario te será de mucha utilidad, pues resume los aspectos más importantes de tu realidad actual.

1. ¿Cómo me siento respecto a mi situación actual?

(Incluye aquí, todos los aspectos que puedas, familia, autoestima, salud, plano profesional, económico, etc.)

.....
.....
.....
.....
.....
.....

2. ¿Siento odio, rabia, resentimiento o emociones similares hacia alguna persona, circunstancia o cosa?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

3. ¿Me culpabilizo de algo?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

4. ¿A qué tengo miedo? ¿En qué situaciones me siento bloqueado?

.....
.....
.....
.....
.....
.....