
















TERAPIA DEL CAMPO MENTAL PARA ELIMINAR LAS TRAUMAS

PRIMERO, piense en el trauma y evalúe el nivel del malestar que siente cuando piensa en el problema en una escala de las USM ya sea del 1 al 10 ó del 0 al 10, donde 10 representa el mayor grado de malestar posible y 0 (ó 1) es la ausencia total del malestar. Este es las USM (Unidades subjetivas de malestar).











Ahora haga el siguiente algoritmo TCM para el trauma:

a) **Secuencia para golpetear**--Use los dedos para golpetear suavemente los siguientes puntos alrededor de 10 veces en cada punto:
















-  • Filo de la mano (punto para el kárate)
-  • Bajo la nariz 
-  • Comienzo de la ceja (donde comienza la ceja, cerca de la nariz)
-  • Bajo el ojo (bajo el parpado, justamente debajo de la orilla de la órbita en el hueso) 
-  • Bajo el brazo (unos 10 cm. debajo de la axila, a la mitad de la línea del bra para las mujeres)
-  • Punto clavícula (2 cm. hacia debajo de la V del cuello y 2 cm. hacia la derecha o hacia la izquierda)
-  • Dedo meñique (en la yema del dedo al lado de la uña hacia el pulgar) 
-  • Punto clavícula 
-  • Dedo índice (en la yema del dedo, junto al di lo de la uña, frente al pulgar)
-  • Punto clavícula 

b) **Secuencia 9 Gama**: Mientras golpetea el punto gama continuamente, haga los pasos siguientes: (golpetea el punto gama en todos los 9 pasos). El punto gama es en el dorso de la mano, entre los nudillos del dedo meñique y del anular aproximadamente 2 cm. hacia la muñeca.



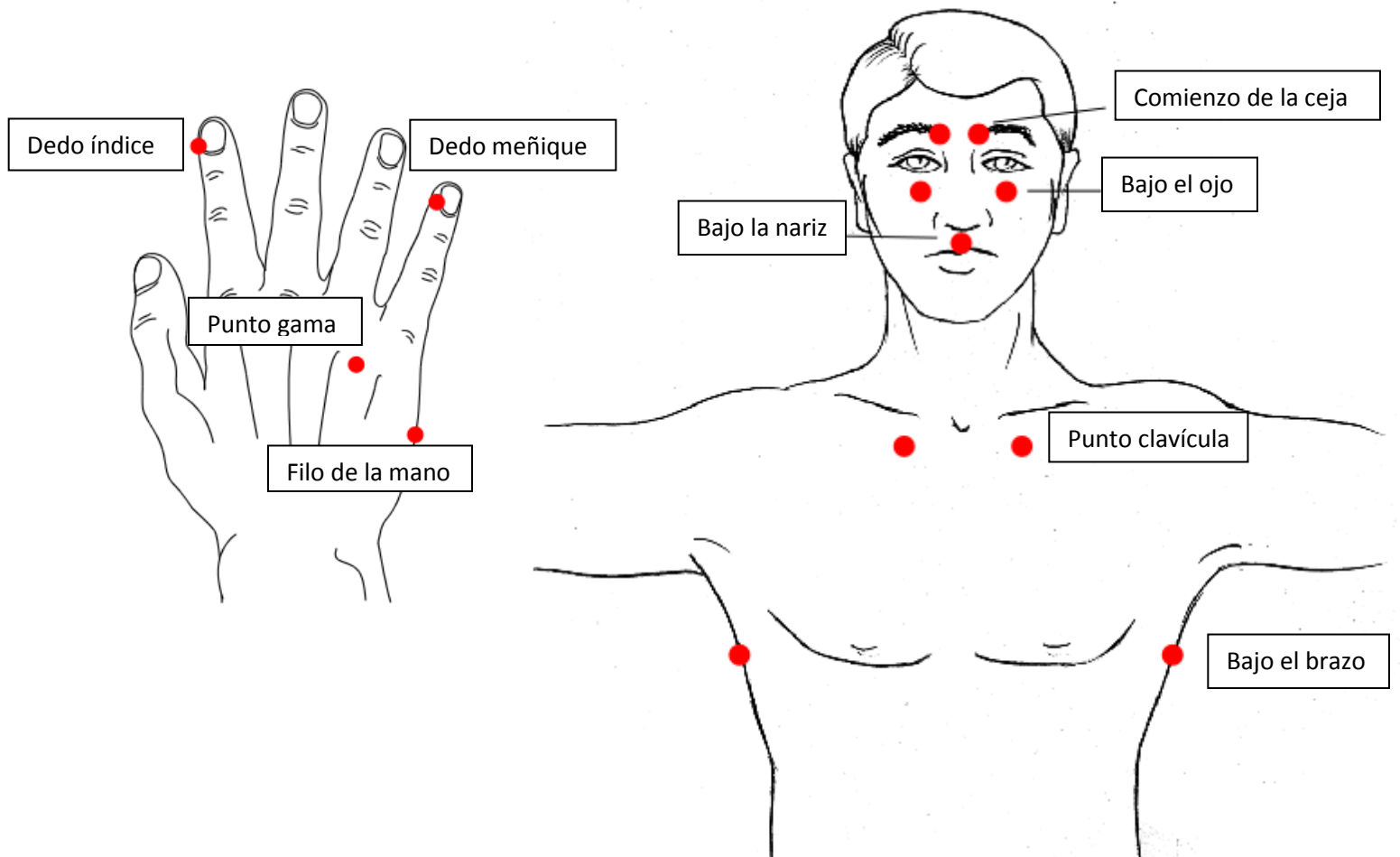
-  1. Ojos cerrados
-  2. Ojos abiertos
-  3. Ojos abajo derecha
-  4. Ojos abajo izquierda
-  5. Hacer un círculo con los ojos abiertos
-  6. Hacer otro círculo en sentido opuesto
-  7. Tararear una melodía (como cinco notas) en voz alta con boca cerrada
-  8. Contar del uno al cinco en voz alta 
-  9. Tararear de nuevo

c) Repita la secuencia de los golpecitos: Golpetea:

-  • Filo de la mano
-  • Bajo la nariz 
-  • Comienzo de la ceja
-  • Bajo el ojo 
-  • Bajo el brazo
-  • Punto clavícula
-  • Dedo meñique 
-  • Punto clavícula 
-  • Dedo índice
-  • Punto clavícula 

AHORA controlar las USM:

- a) Si las USM bajó a 1 (nada de malestar) ó 2, termine este tratamiento con los **ojos rodando de piso a techo**: mientras golpetea el punto gama, mantenga la cabeza en su nivel y mire hacia abajo, contando despacio, hasta 10; vaya rodando los ojos sobre el piso, la pared y el techo, hasta lo más alto que le sea posible.
- b) Si las USM bajó, pero no a 1 ó 2, repita el Algoritmo TCM para el trauma hasta que las USM es a 1 o 2 o parra de bajar.
- c) Si las USM no bajó—o paró en algún punto antes de llegar al 1, vea las otras informaciones en este blog.



Esta información es solamente para educar. No es para substituir los consejos de los medicos.

www.TFTtraumaRelief.wordpress.com or www.ATFTFoundation.org