



NAYARA

T
F
T

(Para cuando tu
cuerpo necesita
bajar un poco)

ANTES DE EMPEZAR (dos minutos que cambian todo)

Este ejercicio es una técnica de TFT (Terapia de Campo del Pensamiento).

Trabaja con tu cuerpo y tu sistema nervioso para ayudar a regular (bajar activación, aflojar tensión, recuperar un poco de aire).

- No promete milagros.
- No va a “curar” nada en 5 minutos. Pero sí puede darte un respiro.
- Un pequeño espacio donde tu cuerpo baje aunque sea un 1%. Y a veces, ese 1% alcanza para volver a estar un poquito más acá.

Importante

- Si en algún momento te sentís incómoda, podés frenar.
- No hay obligación de terminar.
- No hace falta hacerlo perfecto.
- Esto es para vos, no contra vos.

Cómo tocar los puntos:

Vas a tocar o golpear suavemente cada punto con la yema de los dedos como si tocaras una puerta con delicadeza.

Fuerte no es mejor. Perfecto no existe.

PREPARACIÓN (tomate tu tiempo)

Antes de empezar, prepará tu cuerpo para recibir la regulación.

1) Pies en el piso

Apoyá bien los pies. Sentí el contacto.
Si querés, presioná apenas el suelo con los dedos del pie y soltó.

2) Postura cómoda

No “derecha”. No “bien”. Solo cómoda.
Podés apoyar la espalda. Podés encorvarte. Tu cuerpo manda.

3) Respiración sin exigencia

No hace falta respirar “bien”.
Solo notá:

¿El aire entra rápido o lento?

¿Dónde lo sentís? ¿Pecho, garganta, panza?

4) Ubicá lo que está pasando

Sin analizar. Sin explicar. Solo ubicá.
Podés decirte algo como:

“Hay tensión.”

“Hay un nudo.”

“Hay ansiedad.”

“Hay ruido adentro.”

Escala rápida (opcional):

*Del 0 al 10, ¿cuánto se siente esto ahora?
(0 = nada, 10 = muchísimo)*

No busques precisión. Es solo un termómetro.

LA SECUENCIA TFT (seguí a tu ritmo)

Ahora hacemos la secuencia juntas.

Yo nombro el punto. Vos lo tocás suave mientras lo leés. Podés hacer una pasada o dos, según lo que necesites.

Punto 1 — “Karate” (borde externo de la mano)

Tocá el borde externo de la mano (como si fueras a dar un golpe de karate).

- Primero un lado.
- Ahora el otro.

Punto 2 — Debajo de la nariz

- Tocá debajo de la nariz.
- Respirá. Aunque sea chiquito.

Punto 3 — Mentón

Tocá el mentón (la hendidura entre labio y mentón). Si aparece incomodidad, bajá la intensidad del toque.

Punto 4 — Dedo medio (lado del pulgar)

Tocá el costado del dedo medio, del lado del pulgar.
No hace falta ubicar el milímetro exacto.

Punto 5 — Dedo medio

Punto 6 — Fuera del ojo

Tocá el huesito al costado del ojo (no el ojo, el hueso).
Parpadeá si lo necesitás.

Punto 7 — Clavícula

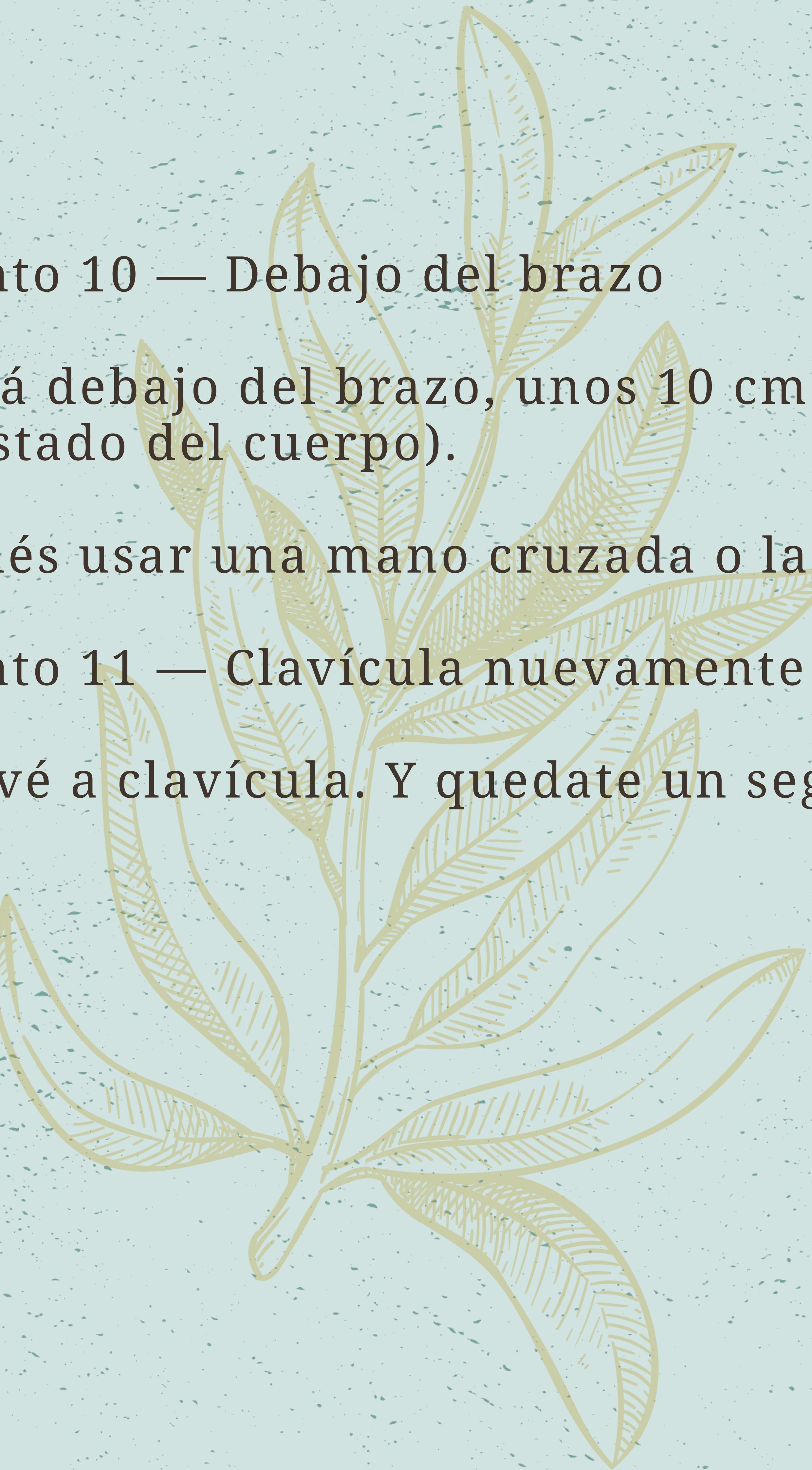
Tocá donde se cruzan el esternón y la clavícula.
Este punto suele “bajar” mucho.
Respirá como si tu cuerpo estuviera soltando peso.

Punto 8 — Ceja (inicio)

Tocá el inicio de la ceja (cerca del puente de la nariz).

Punto 9 — Debajo del ojo

Tocá debajo del ojo, sobre el pómulo.
Suave. Con cuidado. Tratandote bien.



Punto 10 — Debajo del brazo

Tocá debajo del brazo, unos 10 cm debajo de la axila (costado del cuerpo).

Podés usar una mano cruzada o la del mismo lado.

Punto 11 — Clavícula nuevamente

Volvé a clavícula. Y quedate un segundo más.

SECUENCIA DE 9 DE GAMA (la parte rara, la que funciona)

Esta parte puede parecer extraña. Está bien.
No la entiendas: hacela.

Punto de gama: dorso de la mano, entre los nudillos del meñique y el anular.

- Golpeá suave ese punto durante toda la secuencia.
- Ahora:
- Cerrá los ojos.
- Abrilos.
- Mirá abajo a la izquierda (sin mover la cabeza).
- Mirá abajo a la derecha.
- Girá los ojos en sentido horario (un círculo).
- Ahora en sentido antihorario.
- Tarareá suavemente (2–3 segundos, lo que salga).
- Contá hasta 5 (en voz alta).
- Volvé a tararear (2–3 segundos).

Respirá. No corras. No es examen.

CIERRE DE LA SECUENCIA (para sellar)

Terminamos con:

- Ceja
- Debajo del ojo
- Debajo del brazo
- Clavícula

Ahora hacé una respiración un poquito más marcada:

- Inhalá...
- retené 1-2 segundos...
- exhalá lento...

Si podés, al exhalar bajá los hombros medio centímetro. Nada más.

DESPUÉS (lo más importante: observar sin exigir)

Tomate unos segundos. No apures.
Dejá que el cuerpo te muestre.

Preguntas suaves:

- ¿Hay aunque sea un 1% más de espacio en tu cuerpo?
- ¿Tu respiración cambió un poquito?
- ¿Se aflojó algo, aunque sea mínimo?
- ¿Se siente igual, pero vos estás un poco más presente?

Volvé a la escala 0-10 (opcional):

¿Cambió algo? Aunque sea de 8 a 7.8.

*Si no cambió: no significa “no sirve”.
A veces el cuerpo primero se protege, y recién después afloja. También podés repetir la secuencia una vez más, más lenta, más suave.*

NOTA FINAL

Esto no reemplaza la terapia ni el acompañamiento profesional.

Es una herramienta de regulación para usar cuando lo necesites.

Si sentiste aunque sea un pequeño alivio, es una buena señal:

tu sistema nervioso sí puede regularse.

Solo necesita herramientas correctas, repetidas con paciencia.

Si buscas un resultado aún mayor o necesitas sanar un dolor específico, un miedo, algo profundo como un recuerdo que no te deja seguir en movimiento e incluso sanar tu relación con el dinero y mejorar tu energía, reserva una cita en:

nayaraterapialternativa.online

Gracias por confiar. Nos vemos en la sesión.