

E-BOOK DE TAPPING GRATUITO

¿HAS DADO UN SALTO AL DECIDIR A EXPLORAR MÁS SOBRE EFT!

NO ESTÁS SOLO; MÁS DE UN MILLÓN DE PERSONAS HAN OPTADO POR SUMERGIRSE EN EL CONOCIMIENTO DE ESTA INCREÍBLE HERRAMIENTA CONOCIDA COMO TAPPING O EFT COMO SU PRINCIPAL ENFOQUE PARA LA SANACIÓN. ESTA TÉCNICA SE IMPLEMENTA EN TODO EL MUNDO, DESDE HOSPITALES Y CLÍNICAS DE PSICOTERAPIA HASTA CAMPOS DEPORTIVOS, SESIONES DE COACHING, ENTORNOS EMPRESARIALES, HOGARES Y DIVERSOS LUGARES

¿EN QUÉ CONSISTE EL TAPPING?

ES UN MÉTODO EXTREMADAMENTE RÁPIDO Y SENCILLO QUE TE AYUDA A REDUCIR LA INTENSIDAD DE LOS RECUERDOS TRAUMÁTICOS. OFRECE TRES BENEFICIOS CLAVE: ES SUMAMENTE FÁCIL, PUEDE REALIZARSE DE MANERA INDIVIDUAL Y DEMUESTRA SER ALTAMENTE EFECTIVO. EFT HA PRESENTADO UNA PERSPECTIVA COMPLETAMENTE INNOVADORA PARA LIBERARNOS DE PROBLEMAS EMOCIONALES, PENSAMIENTOS NEGATIVOS Y REACCIONES VINCULADAS AL DOLOR. AL PROBARLO DURANTE UNOS MINUTOS, ES MUY PROBABLE QUE NOTES UNA DISMINUCIÓN RÁPIDA EN LA INTENSIDAD DEL PROBLEMA QUE ESTÁS EXPERIMENTANDO.

NUMEROSOS ESTUDIOS CIENTÍFICOS RESPALDAN LA EFICACIA DE EFT EN SITUACIONES DE DEPRESIÓN, ANSIEDAD Y OTRAS PROBLEMÁTICAS PSICOLÓGICAS. ESTAS INVESTIGACIONES INDICAN QUE AQUELLOS QUE ADOPTAN EFT EXPERIMENTAN UNA RECUPERACIÓN RÁPIDA, A MENUDO EN TAN SOLO UNAS POCAS SESIONES

EFT SE APRENDE FÁCILMENTE Y SU APLICACIÓN ES SIMPLE. TAN SIMPLE ES QUE TODAS LAS INSTRUCCIONES SE RESUMEN EN UNA SOLA PÁGINA, LA CUAL PRESENTARÉ AL FINAL DE ESTE EBOOK. BÁSICAMENTE, EVALÚAS LA INTENSIDAD DE TU EMOCIÓN RELACIONADA CON UN PROBLEMA Y LA ASOCIAS CON UNA AFIRMACIÓN DE ACEPTACIÓN PERSONAL.

ESTA CONEXIÓN UTILIZA DOS TÉCNICAS PSICOLÓGICAS BIEN RESPALDADAS: EXPOSICIÓN (RECORDAR EL PROBLEMA) Y REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA (ACEPTACIÓN PERSONAL). LUEGO, DAS TOQUES CON LA YEMA DE LOS DEDOS EN UNA SERIE DE PUNTOS ENERGÉTICOS EN LA CARA Y EL CUERPO, CONOCIDOS COMO "HACER TAPPING". ESTOS TOQUES ENVÍAN UNA SEÑAL DE TRANQUILIDAD A TU CEREBRO, INDICÁNDOLE QUE ESTÁS SEGURO. ASÍ, TRANSFORMAS LA RESPUESTA CONDICIONADA DE ESTRÉS EN TU CUERPO ASOCIADA AL RECUERDO, ESTABLECIENDO UNA CONEXIÓN POSITIVA EN TU CEREBRO. LA SEÑAL DE SEGURIDAD ENVIADA POR TUS DEDOS LE DICE AL GENERADOR DE ESTRÉS EN TU CEREBRO QUE SE DESCONECTE, ROMPIENDO ASÍ LA VINCULACIÓN CONDICIONADA DEL RECUERDO CON LA RESPUESTA DE ESTRÉS.

TAPPING ME



UNA VEZ ROTO ESE CÍRCULO, GENERALMENTE PERMANECE ASÍ. POR LO TANTO, CUANDO PIENSAS EN EL RECUERDO, YA NO EXPERIMENTAS ESTRÉS. ES UN PROCESO SENCILLO Y TOMA UNO O DOS MINUTOS COMPLETAR TODA LA SECUENCIA DE PUNTOS DE TAPPING.

LA OTRA BASE DE LA EXPERIENCIA EN LA QUE SE SUSTENTA EFT ES LA MEDICINA ORIENTAL, ESPECÍFICAMENTE EN LOS PUNTOS DE ACUPUNTURA. ESTUDIOS HAN DEMOSTRADO QUE LA PRESIÓN EN ESTOS PUNTOS PUEDE SER IGUAL DE EFECTIVA QUE LA INSERCIÓN DE AGUJAS. A VECES, EL TAPPING (EFT) SE DENOMINA "ACUPUNTURA SIN AGUJAS", A PESAR DE TENER FUNDAMENTOS HISTÓRICOS TANTO EN LA CIENCIA DE LA PSICOLOGÍA OCCIDENTAL COMO EN LA MEDICINA ORIENTAL.

ALREDEDOR DE 1970, EL PSICÓLOGO ESTADOUNIDENSE ROGER CALLAHAN FUSIONÓ ESTAS DOS CORRIENTES AL DESCUBRIR QUE PODÍA CURAR LAS FOBIAS DE SUS PACIENTES EN UNA SOLA SESIÓN.

INCLUSO HOY EN DÍA, LAS FOBIAS SON UNA DE LAS CONDICIONES MÁS MANEJABLES CON EFT. EL SISTEMA DE CALLAHAN FUE SIMPLIFICADO POR GARY CRAIG, UN INGENIERO GRADUADO DE STANFORD, QUIEN LO AMPLIÓ Y GANÓ RECONOCIMIENTO. EFT HA SIDO RESPALDADO COMO UN ENFOQUE MÉDICO BASADO EN EVIDENCIA EN NUMEROSOS ESTUDIOS, INCLUIDOS ENSAYOS CONTROLADOS ALEATORIOS QUE MIDEN DOLOR, DEPRESIÓN, ANSIEDAD Y ANTOJOS. ESTA HERRAMIENTA FORMA PARTE DE LAS TERAPIAS CONOCIDAS COMO PSICOLOGÍA ENERGÉTICA, YA QUE INFLUYEN EN LOS CAMPOS ELECTROMAGNÉTICOS DEL CUERPO.

TE INVITO A PROBARLO POR TI MISMO. ES MUY PROBABLE QUE EXPERIMENTES RESULTADOS POSITIVOS DE MANERA RÁPIDA. PERMÍTELE EL REGALO DE LA LIBERACIÓN EMOCIONAL Y OBSERVA CUÁN VELOZMENTE REACCIONA TU MENTE Y TU CUERPO. ¡LA RECETA BÁSICA DE EFT!

PARA MAS INFORMACIÓN VISITA [HTTPS://TAPPING-ME.COM/](https://tapping-me.com/)

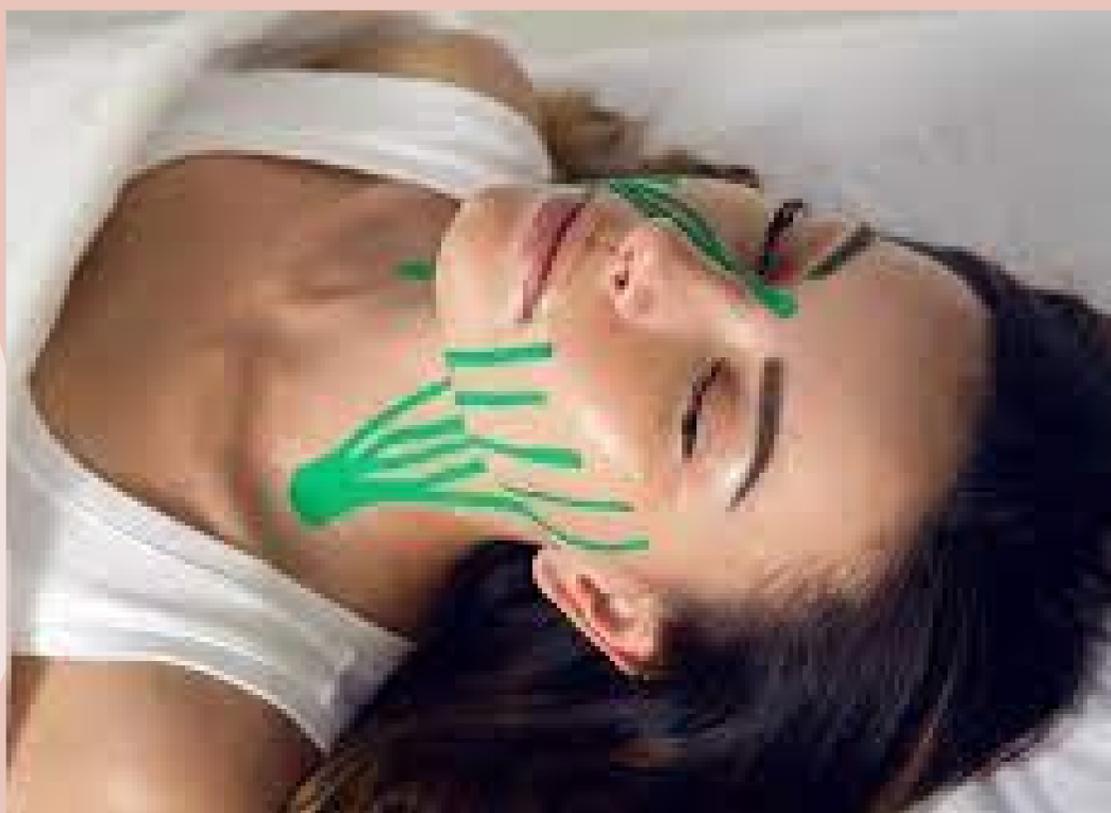
LA RECETA BÁSICA DE EFT



TAPPING ME 

YA SEAS UN RECIÉN LLEGADO AL TAPPING O TENGAS EXPERIENCIA PREVIA, ME COMPLACE COMPARTIR ESTA VALIOSA INFORMACIÓN CONTIGO. EFT TIENE EL POTENCIAL DE EMPODERARTE PARA TOMAR EL CONTROL DE TU SALUD Y FELICIDAD, Y LAS INSTRUCCIONES Y RECOMENDACIONES AQUÍ PROPORCIONADAS PUEDEN CAMBIAR POR COMPLETO TU VIDA.

LO QUE PRESENTARÉ AQUÍ ES UN MÉTODO SIMPLIFICADO PARA UTILIZAR EFT. DESPUÉS DE PROBARLO DURANTE UN TIEMPO, HE DESCUBIERTO QUE ESTE ENFOQUE ABREVIADO ES EFECTIVO. ES EL MÉTODO PRINCIPAL QUE UTILIZO AHORA, Y LA MAYORÍA DE LOS PRACTICANTES DE EFT COMPARTEN LA MISMA PREFERENCIA. AUNQUE ANIMO A TODOS A APRENDER O AL MENOS CONOCER LA VERSIÓN ORIGINAL, PARA QUE, SI NO OBTIENES LOS RESULTADOS DESEADOS, PUEDAS PROBAR LA RECETA BÁSICA COMPLETA. ES FÁCIL DE APRENDER Y AÑADE MENOS DE UN MINUTO AL PROCEDIMIENTO. ENFÓCATE AHORA EN EL MÉTODO ABREVIADO, Y AQUÍ TIENES LO NECESARIO PARA COMENZAR A UTILIZAR EFT.



PARA MAS INFORMACIÓN VISITA [HTTPS://TAPPING-ME.COM/](https://tapping-me.com/)

LA PREPARACIÓN: IMPLEMENTAR LA RECETA BÁSICA SE ASEMEJA A PARTICIPAR EN UNA PARTIDA DE BOLOS. EN ESTE JUEGO, HAY UNA MÁQUINA QUE ORGANIZA LOS BOLOS, ALINEÁNDOLOS EN PERFECTO ORDEN AL FINAL DE LA PISTA. UNA VEZ COMPLETADA ESTA "PREPARACIÓN", TODO LO QUE NECESITAS HACER ES LANZAR LA BOLA POR LA PISTA PARA DERRIBAR LOS BOLOS. DE MANERA SIMILAR, LA RECETA BÁSICA CUENTA CON UNA RUTINA INICIAL, LLAMADA LA PREPARACIÓN, PARA "PREPARAR" TU SISTEMA DE ENERGÍA DE MANERA SIMILAR A UN GRUPO DE BOLOS. ESTA RUTINA ES ESENCIAL PARA EL PROCESO EN SU CONJUNTO Y ASEGURA QUE EL SISTEMA DE ENERGÍA ESTÉ LISTO PARA QUE EL RESTO DE LA RECETA BÁSICA (LA BOLA) CUMPLA SU FUNCIÓN. LA ANALOGÍA PRETENDE PROPORCIONAR UN SENTIDO DE LA IMPORTANCIA DE LA PREPARACIÓN Y LA NECESIDAD DE ASEGURARSE DE QUE TU SISTEMA DE ENERGÍA ESTÉ CORRECTAMENTE ALINEADO ANTES DE ABORDAR LAS INTERRUPCIONES.

DESDE UN PUNTO DE VISTA TÉCNICO, LA INTERFERENCIA EN CUESTIÓN ADOPTA LA FORMA DE UNA INVERSIÓN DE POLARIDAD EN TU SISTEMA DE ENERGÍA. ESTE FENÓMENO ES DIFERENTE DE LAS INTERRUPCIONES DE ENERGÍA QUE GENERAN EMOCIONES NEGATIVAS. EL REVÉS PSICOLÓGICO, COMO SE LE CONOCE, REPRESENTA UN DESCUBRIMIENTO FASCINANTE CON AMPLIAS IMPLICACIONES EN EL ÁMBITO DE LA CURACIÓN Y EL RENDIMIENTO PERSONAL. ES LA CAUSA SUBYACENTE DE ALGUNAS ENFERMEDADES CRÓNICAS Y LA RAZÓN POR LA CUAL ALGUNOS TRATAMIENTOS CONVENCIONALES TIENEN UN IMPACTO LIMITADO. TAMBIÉN EXPLICA POR QUÉ CIERTAS PERSONAS ENFRENTAN DIFICULTADES PARA PERDER PESO O ABANDONAR SUSTANCIAS ADICTIVAS, ASÍ COMO POR QUÉ ATLETAS TALENTOSOS PUEDEN QUEDAR "ATASCADOS" O NO ALCANZAR SU MÁXIMO POTENCIAL. EN ESENCIA, EL REVÉS PSICOLÓGICO ES LA RAÍZ DEL AUTO-SABOTAJE.

ESTE FENÓMENO SURGE DE PATRONES DE PENSAMIENTO AUTO-DESTRUCTIVOS Y NEGATIVOS QUE A MENUDO OPERAN DE MANERA INCONSCIENTE, LO QUE LO CONVIERTE EN UN OBSTÁCULO PARA EFT EN APROXIMADAMENTE EL 40 POR CIENTO DE LOS CASOS. LA PRESENCIA DEL REVÉS PSICOLÓGICO NO GENERA EMOCIONES DISCERNIBLES, POR LO QUE ES DIFÍCIL DETECTAR SU EXISTENCIA. INCLUSO LAS PERSONAS MÁS POSITIVAS PUEDEN VERSE AFECTADAS POR ESTE FENÓMENO EN ALGÚN GRADO, YA QUE NO GENERA SENTIMIENTOS INTERNOS EVIDENTES.

CUANDO EL REVÉS PSICOLÓGICO ESTÁ PRESENTE, BLOQUEARÁ POR COMPLETO CUALQUIER INTENTO DE SANACIÓN. POR LO TANTO, ES CRUCIAL CORREGIRLO PARA QUE EL RESTO DE LA RECETA BÁSICA PUEDA SURTIR EFECTO. LA CORRECCIÓN DEL REVÉS PSICOLÓGICO SE REALIZA EN UNOS 8 O 10 SEGUNDOS, INCLUSO SI NO ESTÁ PRESENTE INICIALMENTE. SIN EMBARGO, SI ESTÁ PRESENTE, ELIMINARLO SERÁ FUNDAMENTAL PARA EL ÉXITO DEL PROCESO. LA PREPARACIÓN CONSTA DE DOS PARTES:

TAPPING ME



RECITAR UNA AFIRMACIÓN TRES VECES.

CORREGIR SIMULTÁNEAMENTE EL REVÉS PSICOLÓGICO.

DADO QUE LA CAUSA DEL REVÉS PSICOLÓGICO INVOLUCRA PENSAMIENTOS NEGATIVOS, NO SORPRENDE QUE LA CORRECCIÓN INCLUYA UNA AFIRMACIÓN NEUTRALIZANTE. UN EJEMPLO PODRÍA SER: "AUNQUE TENGO ESTE ___ (PROBLEMA) _____, ME ACEPTO COMPLETA Y PROFUNDAMENTE", LLENANDO EL ESPACIO EN BLANCO CON UNA BREVE DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA QUE DESEAS ABORDAR.

OTRA FRASE UTILIZADA PODRÍA SER:

"A PESAR DE QUE NO CREO QUE ESTE SISTEMA VAYA A HACER ALGO POR MÍ... ME AMO Y ME ACEPTO COMO SOY."

EJEMPLOS ADICIONALES INCLUYEN:

"AUNQUE TENGO ESTE DOLOR EN LA ZONA LUMBAR, ME ACEPTO COMPLETA Y PROFUNDAMENTE."

"AUNQUE TENGO ESTE MIEDO DE HABLAR EN PÚBLICO, ME ACEPTO COMPLETA Y PROFUNDAMENTE."

"AUNQUE TENGO ESTE RECUERDO DE GUERRA, ME ACEPTO COMPLETA Y PROFUNDAMENTE."

ESTA LISTA ES SOLO PARCIAL, YA QUE LAS POSIBLES SITUACIONES A LAS QUE SE PUEDE APLICAR EFT SON INFINITAS. TAMBIÉN PUEDES PERSONALIZAR LA FRASE DE ACEPTACIÓN SEGÚN TU PREFERENCIA, COMO DICHIENDO: "ME ACEPTO A PESAR DE QUE TENGO ESTA _____." O "AUNQUE _____, ME AMO Y ME PERDONO A MÍ MISMO."

EN LUGAR DE UTILIZAR LA FRASE ESTÁNDAR "ME ACEPTO COMPLETA Y PROFUNDAMENTE", PUEDES OPTAR POR AFIRMACIONES MÁS SIMPLES COMO "ESTOY BIEN", "VOY A ESTAR BIEN", O "TODO ESTÁ MEJORANDO." ESTO ES PARTICULARMENTE ÚTIL CUANDO SE APLICA EFT A NIÑOS, YA QUE LA FRASE ESTÁNDAR PUEDE TENER POCO SENTIDO PARA ELLOS. UN ENFOQUE INFANTIL PODRÍA SER: "AUNQUE REPROBÉ EL EXAMEN DE MATEMÁTICAS, SOY UN CHICO GENIAL, ESTOY BIEN."



TAPPING ME



LA CLAVE PARA UNA AFIRMACIÓN EFECTIVA ES RECONOCER EL PROBLEMA Y CULTIVAR LA ACEPTACIÓN PROPIA A PESAR DE SU EXISTENCIA. PUEDES SELECCIONAR CUALQUIER VERSIÓN, PERO SE RECOMIENDA COMENZAR CON LA FÓRMULA SUGERIDA, YA QUE ES FÁCIL DE RECORDAR Y HA DEMOSTRADO SER EFECTIVA.

PUNTOS IMPORTANTES SOBRE LA AFIRMACIÓN:

INGREDIENTE NO. 1

NO ES RELEVANTE SI CREES O NO EN LO QUE DICE LA AFIRMACIÓN; SIMPLEMENTE DILA. PREFERIBLEMENTE, EXPRÉSALA CON EMOCIÓN Y ÉNFASIS, AUNQUE RECITARLA DE MANERA RUTINARIA TAMBIÉN SUELE SER EFECTIVO EN LA MAYORÍA DE LOS CASOS.

AUNQUE ES PREFERIBLE PRONUNCIARLA EN VOZ ALTA, EN SITUACIONES SOCIALES, MURMURARLA O DECIRLA EN SILENCIO ES IGUALMENTE VÁLIDO.

INGREDIENTE NO. 2

EL CONCEPTO DE LA SECUENCIA ES BASTANTE SENCILLO Y CONSISTE EN REALIZAR TAPPING CERCA DE LOS PUNTOS FINALES DE LOS PRINCIPALES FLUJOS ENERGÉTICOS DEL CUERPO, CONOCIDOS COMO MERIDIANOS EN LA MEDICINA ORIENTAL. ESTE PROCESO ES FUNDAMENTAL PARA CORREGIR O EQUILIBRAR EL TRASTORNO DEL SISTEMA ENERGÉTICO. ANTES DE LOCALIZAR ESTOS PUNTOS, ES NECESARIO SEGUIR ALGUNAS INDICACIONES SOBRE CÓMO LLEVAR A CABO EL PROCESO DE TAPPING.

Para mas información visita <https://tapping-me.com/>

Sugerencias de Tapping:

PUEDES REALIZAR TAPPING CON CUALQUIER MANO, AUNQUE GENERALMENTE ES MÁS CONVENIENTE USAR LA MANO DOMINANTE (DERECHA SI ERES DIESTRO, IZQUIERDA SI ERES ZURDO).

UTILIZA LAS PUNTAS DE LOS DEDOS ÍNDICE Y MEDIO PARA CUBRIR UN ÁREA MÁS EXTENSA Y FACILITAR LA COBERTURA DE LOS PUNTOS.

EJERCE UNA PRESIÓN FIRME, EVITANDO HACERLO TAN FUERTE COMO PARA CAUSAR MOLESTIAS.

REALIZA APROXIMADAMENTE SIETE GOLPECITOS EN CADA UNO DE LOS PUNTOS DE TAPPING.

TAPPING ME



LA CANTIDAD EXACTA PUEDE VARIAR LIGERAMENTE DEBIDO A QUE REPETIRÁS UNA "FRASE RECORDATORIA" SIMULTÁNEAMENTE, Y CONTAR PUEDE SER COMPLICADO. HACER UN POCO MÁS O MENOS DE SIETE (COMO DE CINCO A NUEVE) ES SUFICIENTE.

LA MAYORÍA DE LOS PUNTOS DE TAPPING SE ENCUENTRAN EN AMBOS LADOS DEL CUERPO. NO IMPORTA QUÉ LADO ELIJAS NI TAMPOCO SI CAMBIAS DE LADO DURANTE LA SECUENCIA. POR EJEMPLO, PUEDES HACER TAPPING BAJO TU OJO DERECHO Y, EN LA SIGUIENTE SECUENCIA, HACER TAPPING BAJO TU BRAZO IZQUIERDO.

LOS PUNTOS:

CADA MERIDIANO ENERGÉTICO TIENE DOS PUNTOS EXTREMOS, PERO PARA LA RECETA BÁSICA, SOLO ES NECESARIO HACER TAPPING EN UNO DE ESTOS PUNTOS EXTREMOS PARA EQUILIBRAR CUALQUIER DESEQUILIBRIO EN EL MERIDIANO. ESTOS PUNTOS ESTÁN CERCA DE LA SUPERFICIE DEL CUERPO, HACIÉNDOLOS MÁS ACCESIBLES QUE OTROS PUNTOS MÁS PROFUNDOS A LO LARGO DE LOS MERIDIANOS. A CONTINUACIÓN, SE PROPORCIONAN LAS INDICACIONES PARA LOCALIZAR ESTOS PUNTOS EXTREMOS DE LOS MERIDIANOS, QUE SON FUNDAMENTALES PARA LA SECUENCIA DE LA RECETA BÁSICA.

1.PUNTO DE KARATE

2.FRENTE (TERCER OJO)

3.LADO DEL OJO: SOBRE EL HUESO QUE RODEA LA PARTE EXTERNA DEL OJO (LO).

4.BAJO EL OJO: SOBRE EL HUESO BAJO EL OJO, A UNOS 2-3 CM DEBAJO DE LA PUPILA (BO).

5.BAJO LA NARIZ: EN LA PEQUEÑA ZONA ENTRE LA NARIZ Y EL LABIO SUPERIOR (BN).

6.BAJO LOS LABIOS: A LA MITAD ENTRE LA PUNTA DE LA BARBILLA Y EL LABIO INFERIOR (BL).

7.CLAVÍCULA: EN LA INTERSECCIÓN DEL ESTERNÓN, LA CLAVÍCULA Y LA PRIMERA COSTILLA, COLOCANDO EL DEDO ÍNDICE EN EL HUECO EN FORMA DE U EN LA PARTE ALTA DEL ESTERNÓN (CL).

8.BAJO EL BRAZO: EN EL COSTADO DEL CUERPO, A LA ALTURA DEL PEZÓN PARA LOS HOMBRES O A LA MITAD DE LA TIRA DEL SOSTÉN PARA LAS MUJERES, APROXIMADAMENTE A 7 CM DEBAJO DE LA AXILA (BB).



GUÍA RÁPIDA DE EFT

1. EL PRINCIPIO FUNDAMENTAL: LA RAÍZ DE TODA EMOCIÓN NEGATIVA SE ENCUENTRA EN UN DESEQUILIBRIO EN EL SISTEMA DE ENERGÍA DEL CUERPO.

2. SÍNTESIS DE EFT: INTERNALIZA LA RECETA BÁSICA. APLICA LA TÉCNICA A PROBLEMAS FÍSICOS PERSONALIZANDO CON FRASES PREPARATORIAS Y RECORDATORIAS PERTINENTES. ESPECIFICA Y DIRIGE EFT HACIA EVENTOS EMOCIONALES CONCRETOS QUE PUEDAN ESTAR RELACIONADOS CON EL PROBLEMA. PERSISTE HASTA QUE TODOS LOS ASPECTOS DEL PROBLEMA DESAPAREZCAN. ¡EXPERIMENTA CON DIVERSOS ASPECTOS DE TU VIDA!

3. LA RECETA BÁSICA:

A. IDENTIFICA LA ZONA DE MAYOR INTENSIDAD EMOCIONAL EN TU CUERPO. EVALÚA EL MALESTAR EN UNA ESCALA DEL 0 AL 10, DONDE 10 ES LA MÁXIMA INTENSIDAD Y 0 ES AUSENCIA TOTAL DE MALESTAR.

B. FRASE DE PREPARACIÓN: REPITE TRES VECES, HACIENDO TAPPING EN EL PUNTO DE KARATE, "AUNQUE TENGO ESTE _____ (NOMBRE DEL PROBLEMA), ME ACEPTO Y AMO PROFUNDAMENTE".

C. SECUENCIA DE TAPPING: REALIZA APROXIMADAMENTE 7 GOLPECITOS EN CADA PUNTO DE ENERGÍA MENCIONADO EN LOS DIAGRAMAS, REPITIENDO UNA BREVE FRASE ENFOCADA EN EL PROBLEMA.

D. REEVALÚA TU NIVEL DE MALESTAR EN LA ESCALA DE 0 A 10. SI PERSISTE, REPITE: "AUNQUE AÚN TENGO ALGO DE ESTE _____ (PROBLEMA), ME ACEPTO PROFUNDAMENTE".

E. REPITE LOS PASOS DESDE EL 1 HASTA QUE EL NIVEL DE MALESTAR SE ACERQUE A 0.

PARA MAS INFORMACIÓN VISITA [HTTPS://TAPPING-ME.COM/](https://tapping-me.com/)

TAPPING ME

