Till Schilling Böhme

Coach en Gestión Emocional

Soy ***Till Schilling,*** **Coach en Gestión Emocional.**

Cuando aprendí y entendí que somos fundamentalmente **SERES** emocionales y que reaccionamos con base a la emocionalidad que sentimos; enfoque mi misión de vida a aprender y compartir herramientas que nos enseñen a conocer y trabajar las emociones.

Si tu cuentas, vives o recuerdas una situación con una intensidad emocional de **10/10**, estas viviendo el momento con toda la fuerza que la misma trae, hasta puedes provocar que tu cuerpo se enferme.

El cuento cambia y es muy diferente a si cuentas, vives o recuerdas la misma situación en intensidad de **4/10** o **3/10**.

Al aprender a manejar tu emocionalidad con una conciencia diferente, tus reacciones y acciones serán totalmente distintas;
No es lo que te pasa, sino cómo lo vives, qué hace toda la diferencia del mundo para ti y los seres queridos que te rodean.

Durante más de 16 años he conocido y estudiado algunas herramientas para estos fines y después de muchas experiencias en acompañamientos personales o empresariales mi conclusión es que, el **Tapping** es la herramienta más rápida, efectiva y amorosa con la que trabajo.

Tapping también es conocido como Técnica de Liberación Emocional o EFT (Emotional Freedom Techniques) por sus siglas en inglés; es una de las técnicas de mayor resultado en situaciones de estrés postraumático.

¿Qué es el Tapping?

Es una técnica fundamentada en **3 corrientes** de trabajo personal y sanación.

Se realiza el **Tapping** (suave percusión con las yemas de los dedos) en los siguientes puntos:

1. Punto Karate: también conocido como punto amistad.

2. Punto Ceja: Al inicio de la ceja junto a la parte superior de la nariz

3. Lado del Ojo: Justo sobre el hue-sito junto al Ojo.

4. Debajo de Ojo: Justo sobre el huesito debajo del ojo.

5. Bajo Nariz: En el punto sobre el labio superior e inicio de nariz.

6. Mentón: Justo debajo del labio inferior en la pequeña cavidad que se forma encima del mentón.

7. Clavícula: Debajo del hueso de la clavícula

8. Bajo del Brazo: A una mano de distancia desde la axila.

9. Punto Coronilla: Justo en el centro de la coronilla.

El proceso funciona así

Mientras nos **enfocamos** en lo que nos está molestando, le damos voz y estimulamos con las yemas de los dedos en **puntos claves** de la acupuntura, nuestro cuerpo se relaja, la energía fluye nuevamente y la sensación de paz, es **indescriptible**.

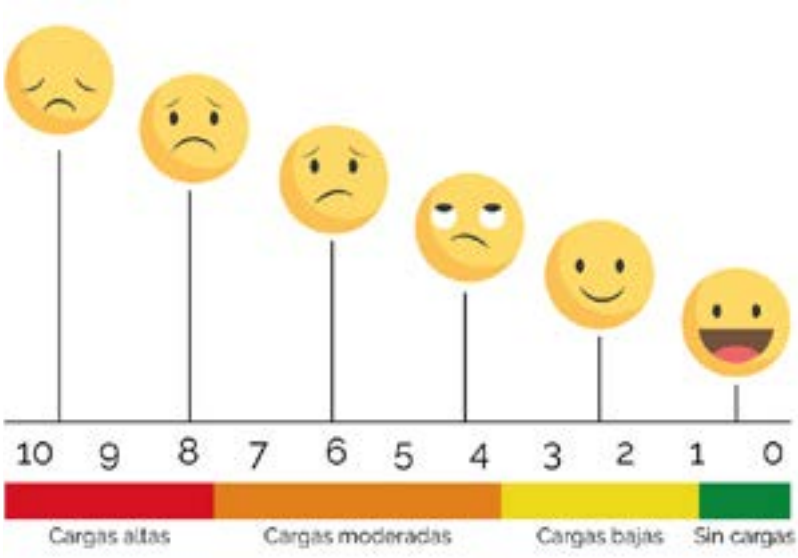
La **premisa básica** del Tapping es que:

"Toda **emoción negativa** es una **interrupción** en el **flujo energético** del cuerpo"

Para realizar el **Tapping** es importante tener en cuenta los siguientes pasos:

1. Identificar la emoción que estoy sintiendo.

2. Medir la intensidad con la que estoy sintiendo la emoción.



Esta medición se la realiza a través de una **escala** subjetiva de estrés, llamada **SUD´s** por sus siglas en en inglés. Siendo **10** la máxima intensidad y **0** no siento nada.

Es importante que vayas **midiendo** lo que estás sintiendo ya que de esta manera sabrás si hay **progreso** o no.

Cómo vivir esta experiencia

Es vital que te concentres en la **emoción** que estás sintiendo y la registres; entre más específico sea el tema alrededor de esta emoción, el resultado será más **efectivo**.

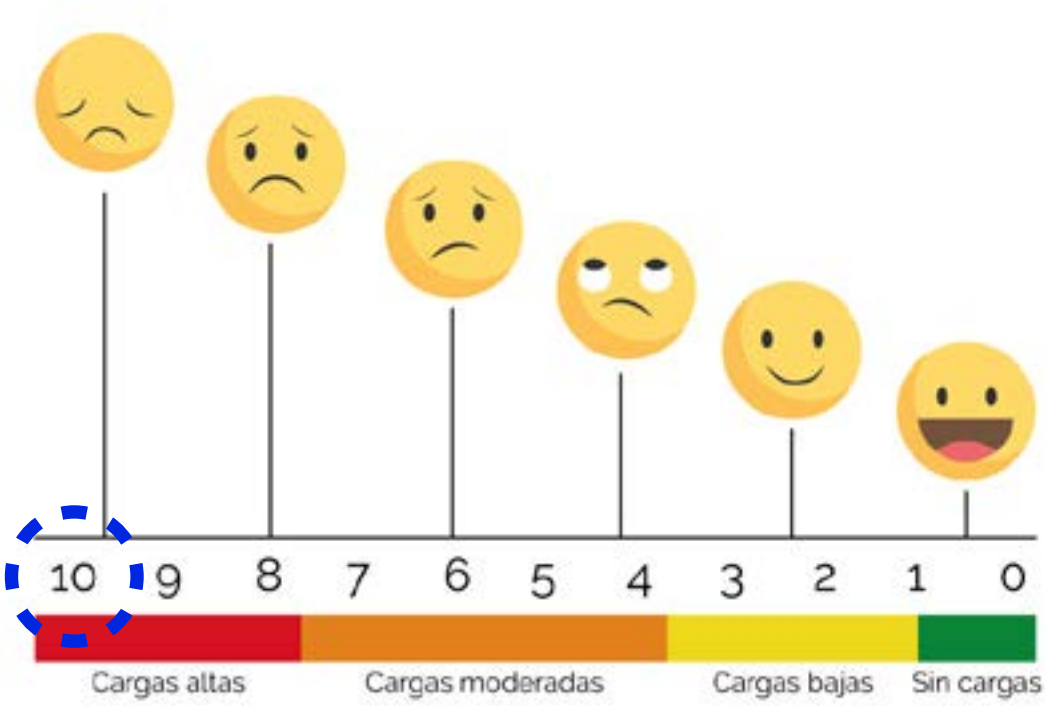
Ejemplo: Miedo

1. Motivo:

Ejemplo: En mi oficina se vienen recortes y más trabajo para los que quedan

2. Medición de intensidad

Ejemplo: Miedo 10



AHORA TU REGALO

ESCOGE LA EMOCIÓN

IRA

ANGUSTIA

FRUSTRACIÓN

MIEDO

Till Schilling Böhme
Coach en Gestión Emocional

IRA

Ira

Es una **reacción** emocional que se produce cuando una persona considera que existe o se va a producir un resultado **negativo** para sus intereses. Se trata de una respuesta emocional caracterizada por una activación **fisiológica**, motora o de tipo cardiovascular, acompañada por sentimientos de enfado y que aparece cuando no se consigue un objetivo o no se cubre una necesidad.

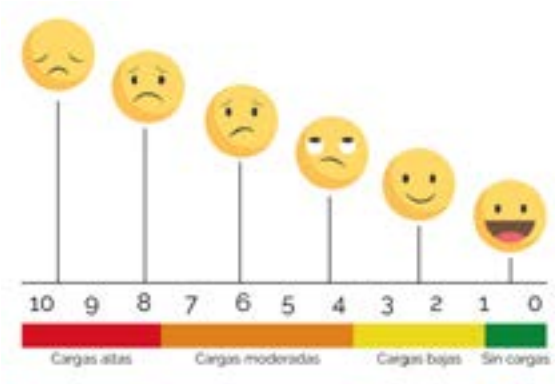
Esporádicamente nos puede llegar a salvar la vida, sin embargo la gran mayoría de las veces la **percepción** nos engaña y vemos el problema mucho más grande de lo que es.

Lastimosamente es ahí donde la **Ira** se vuelve un problema, ya que reaccionamos desmedidamente causando **malestar** en nuestro entorno social.

Para efectos de trabajar con esta emoción, por favor **conecta** con lo que estás sintiendo y **describe**:

Motivo:_____

Nivel de intensidad: ____/10



***Veamos el video**

Till Schilling Böhme
Coach en Gestión Emocional

ANGUSTIA

Angustia

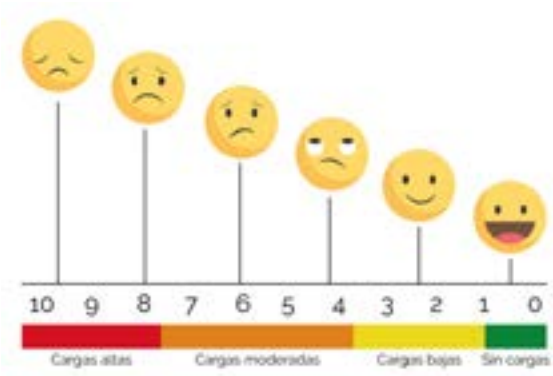
La angustia es la sensación de miedo **desmedido** ante la incapacidad de reaccionar a lo que se nos viene encima.

La **crisis** de angustia pueden ocurrir como parte de la ansiedad que sentimos a causa de situaciones que vivimos. La forma más adecuada de **liberarse** de la angustia es a través del proceso del **tapping**.

Para efectos de trabajar con esta emoción, por favor **conecta** con lo que estás sintiendo y describe:

Motivo:_____

Nivel de intensidad: ____/10



***Veamos el video**

FRUSTRACIÓN

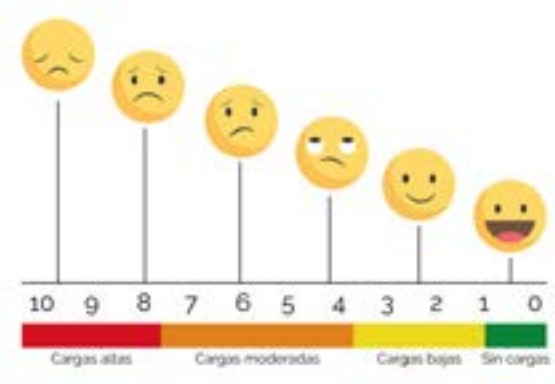
Frustración

La frustración es una respuesta emocional que sentimos cuando se produce el **fracaso** de un deseo o esperanza, es decir consiste en un sentimiento negativo y desagradable, que está conectado con expectativas **insatisfechas** por no haber conseguido lo que se buscaba o quería.

Para efectos de trabajar con esta emoción, por favor **conecta** con lo que estás sintiendo y describe:

Motivo:_____

Nivel de intensidad: ____/10



***Veamos el video**

MIEDO

Miedo

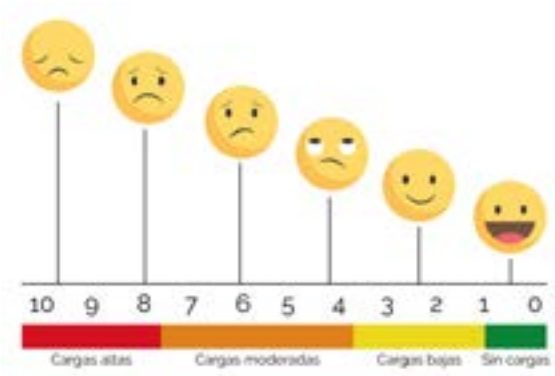
El **estímulo** que nos puede causar miedo de manera general siempre conlleva una mezcla entre falta de control y necesidad de reacción. Es la reacción más prevalente de nuestras **respuestas condicionadas** de pelear o huir.

¿Cómo se provoca el miedo ante situaciones, eventos y cosas?
A través de **condicionantes** culturales, aprendizajes y experiencias vividas. El miedo es parte de nuestras vidas y en justa medida es importante ya que nos provoca **cautela**. Cuando el miedo se desborda, es que nos paraliza o bloquea.

Para efectos de trabajar con esta emoción, por favor **conecta** con lo que estás sintiendo y describe:

Motivo:_____

Nivel de intensidad: ____/10



***Veamos el video**

Till Schilling Böhme
Coach en Gestión Emocional

Calle Los Almendros N°. 28 y Los Cholanes.
La Primavera 2 - Cumbayá
info@centroholisticosophia.com
(+593) 99 086 4544