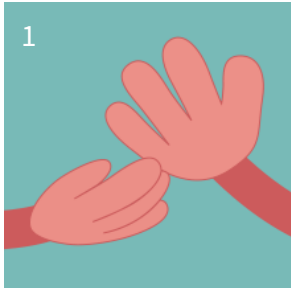


Trauma Tapping Technique

Pense simplement à quelque chose qui te pèse souvent et frappe rapidement env. 15 fois énergiquement et en rythme sur chacun des points montrés ci-dessous avec 2 doigts. Prends 2 respirations, détends-toi et répète l'action de l'autre côté du corps. Prends 2 respirations et détends-toi à nouveau. Renouvelle l'action jusqu'au moment où tu te sens rassuré.



1. Utilise 2 doigts pour frapper sur le tranchant de la main.



2. Frappe sur la base intérieure des sourcils, à proximité de la jonction du nez.



3. Frappe sur la zone extérieure de l'orbite avec 2 doigts.



4. Frappe sur la partie dure en-dessous de l'œil centrée en-dessous de la pupille avec 2 doigts.



5. Frappe avec les 2 doigts d'une main sous le nez.



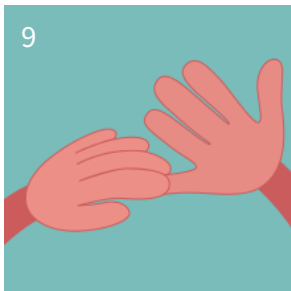
6. Frappe entre le menton et la lèvre inférieure avec 2 doigts.



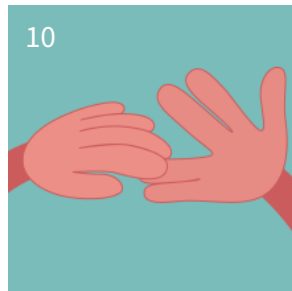
7. Frappe un peu en-dessous de la clavicule avec 4 doigts.



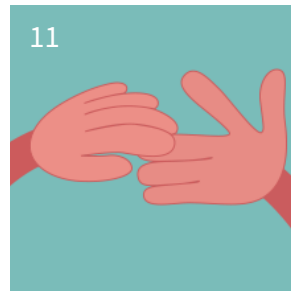
8. Frappe avec 4 doigts d'un côté un peu en-dessous du creux de l'aisselle.



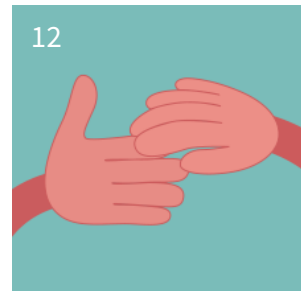
9. Frappe sur la face interne de l'auriculaire avec 2 doigts.



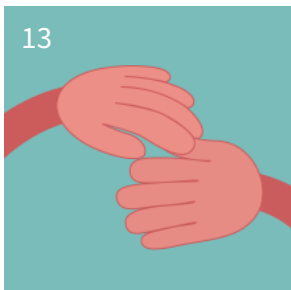
10. Frappe sur la face interne de l'annulaire.



11. Frappe sur la face interne du majeur.



12. Frappe sur la face interne de l'index.



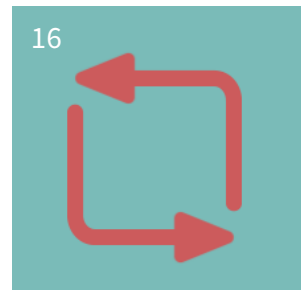
13. Frappe sur la face interne du pouce.



14. Frappe un peu en-dessous de la clavicule avec 4 doigts.



15. Inspire 2 fois profondément.



16. Répète tout le processus de l'autre côté.