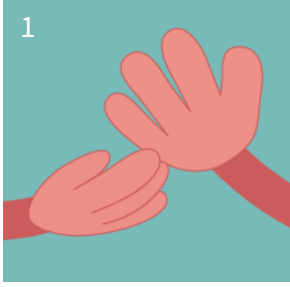


# Trauma Tapping Technique

فكر ببساطة في الشيء الذي يرهقك ودق بشكل قوي وإيقاعي منظوم تقريبا 15 مرة وبسرعة بإصبعين إثنين على كل واحدة من النقاط المذكورة في الأسفل. خذ نفسين عميقين من الهواء، إسترخي وكرر هذا التسلسل على الجهة الأخرى للجسم. خذ نفسين عميقين من الهواء وإسترخي من جديد. كرر هذا إلى أن تهدأ.



1

إستعمل 2 من الأصابع لكي تدق على حافة اليد.



2

قم بالدق بإتجاه الداخل عند بداية حاجب العين، بالقرب من المنفذ إلى الأنف.



3

قم بالدق على المنطقة الخارجية لمجر العين (الحجاج) بإصبعين إثنين.



4

قم بالدق على المنطقة الصلبة تحت العين، مركزيا تحت حدقة العين بإصبعين إثنين.



5

قم بالدق تحت الأنف بإثنين من أصابع يد واحدة.



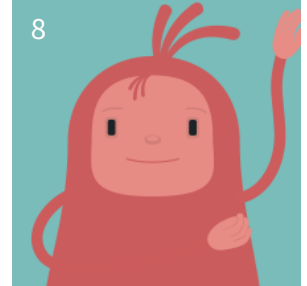
6

قم بالدق بإثنين من الأصابع بين الذقن والشفة السفلى.



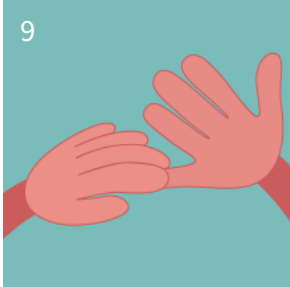
7

قم بالدق قليلا بأربعة أصابع أسفل عظم الترقوة.



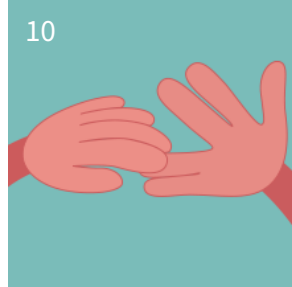
8

قم بالدق قليلا بأربعة أصابع من جهة واحدة تحت الإبط.



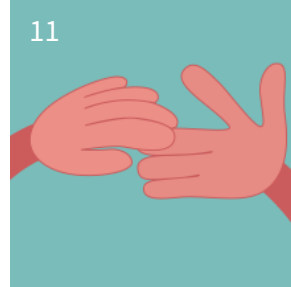
9

قم بالدق على الجهة الداخلية لخنصرك (الإصبع الصغير) بواسطة إصبعين إثنين.



10

قم بالدق فوق الجهة الداخلية للبنصر.



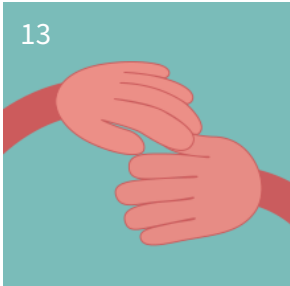
11

قم بالدق فوق الجهة الداخلية للإصبع الأوسط.



12

قم بالدق فوق الجهة الداخلية للسبابة.



13

قم بالدق فوق الجهة الخارجية للإبهام.



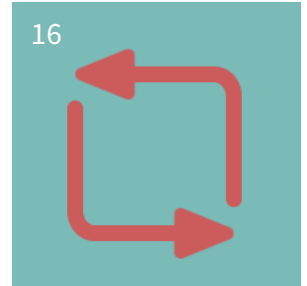
14

قم بالدق قليلا بأربعة أصابع أسفل عظم الترقوة.



15

قم بأخذ نفسين عميقين.



16

كرر كل هذا التسلسل على الجهة الأخرى.