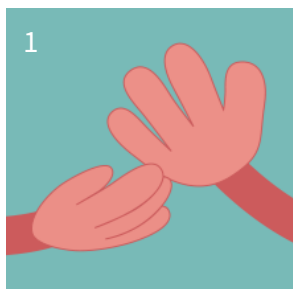


Trauma Tapping Technique

فقط به چیزی که همیشه ترا آزرده می سازد فکر کن. تقریباً 15 مرتبه بطور محکم و یکسان یا سرعت همراه با دو انگشت دست برهر کدام از جا هایی که در ذیل نشان داده شده است، ضربه بزن. دو بار تنفس عمیق بکش. آرام بگیر و همین کار را در طرف دیگر بدن تکرار کن. دو تنفس عمیق بکش و دوباره آرام بگیر. این کار را تکرار کن تا هنگامی که برایت آرامش دست دهد.



1. با استفاده از دو انگشت به کنار دست خود ضربه بزن.



2. از بالای ابرو در قسمت داخلی نزدیک به انتهای بینی ضربه بزن.



3. روی قسمت خارجی زاویه چشم تپ تپ کن.



4. قسمت سخت زیر چشم، بخش وسطی زیر مردمک چشم - را با دو پنجه بزن.



5. با دو انگشت دست، زیر بینی را چند ضربه بزن.



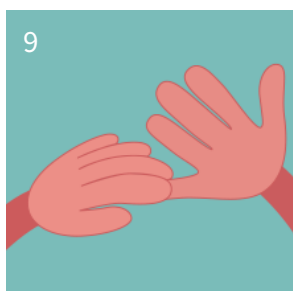
6. با دو انگشت بین زناخ و لب پایین بزن.



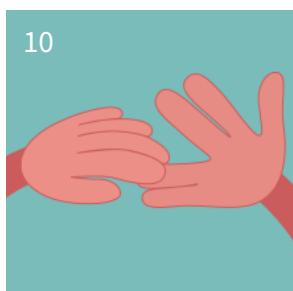
7. با 4 پنجه قسمت زیرین شانه را ضربه بزن.



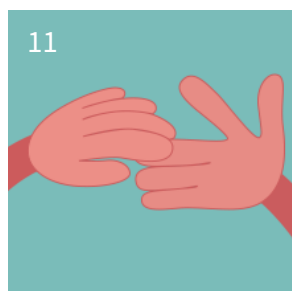
8. با 4 انگشت کمی زیر بغل بزن.



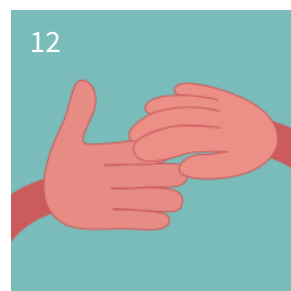
9. انگشت کوچک خود را از قسمت داخل با 2 انگشت ضربه بزن.



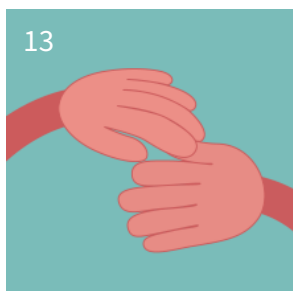
10. در داخل انگشت حلقه ضربه بزن.



11. قسمت انگشت وسط.



12. داخل انگشت اشاره.



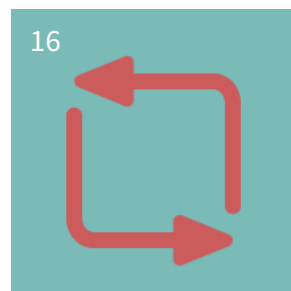
13. سطح خارجی انگشت شست.



14. با 4 انگشت قسمت زیرین شانه را دست بکش.



15. دو نفس عمیق بکش.



16. این ها را در طرف دیگر بدن نیز تکرار کن.