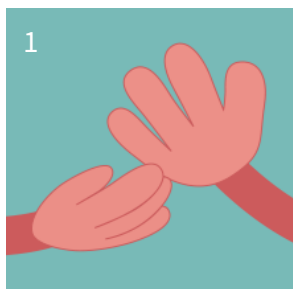


Trauma Tapping Technique

خیلی ساده به آن چیزی که همیشه ناراحت می سازد فکر کن. حدود 15 بار به نحو محکم و ریتمیک به سرعت همراه با دو انگشت دست برهر کدام از جا هایی که در پایان نشان داده شده است، ضربه بزن. دو بار تنفس عمیق بکش. آرام بگیر و همین کار را در طرف دیگر بدن تکرار کن. دو نفس عمیق بکش و مجدداً 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 داخل نزدیک به انتهای بینی ضربه بزن.



3. روی قسمت بیرونی زاویه چشم دست بکش.



4. قسمت سخت زیر چشم، بخش وسط زیر مردمک- را با دو انگشت دست بکش.



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



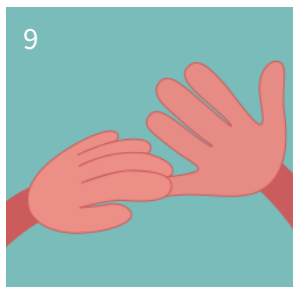
6. با دو انگشت بین چانه و لب پایین بزن.



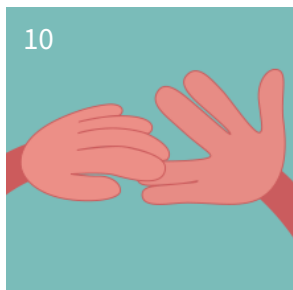
7. با 4 انگشت قسمت زیرین ترقوه را دست بکش.



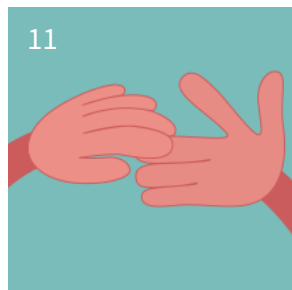
8. با 4 انگشت کمی زیر بغل بزن.



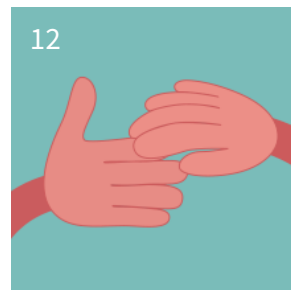
9. انگشت کوچک خود را از قسمت داخل با 2 انگشت ضربه بزن.



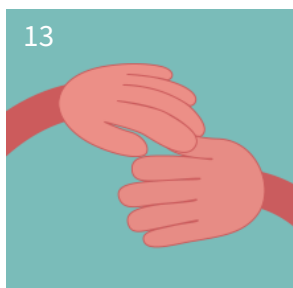
10. در داخل انگشت حلقه ضربه بزن.



11. قسمت انگشت وسط



12. داخل انگشت اشاره.



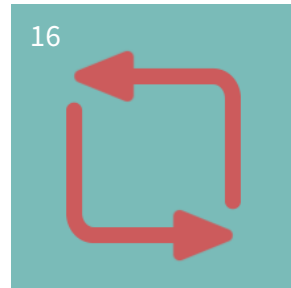
13. سطح خارجی انگشت شست.



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



15. دو نفس عمیق بکش.



16. این همه را در طرف دیگر بدن تکرار کن.