

(Séquence Courte)

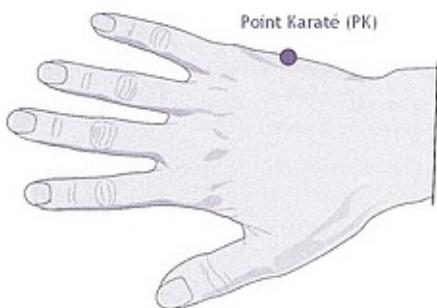
1/ Pensez au problème/ douleur.

Il est important d'être le plus précis possible!!!!!!

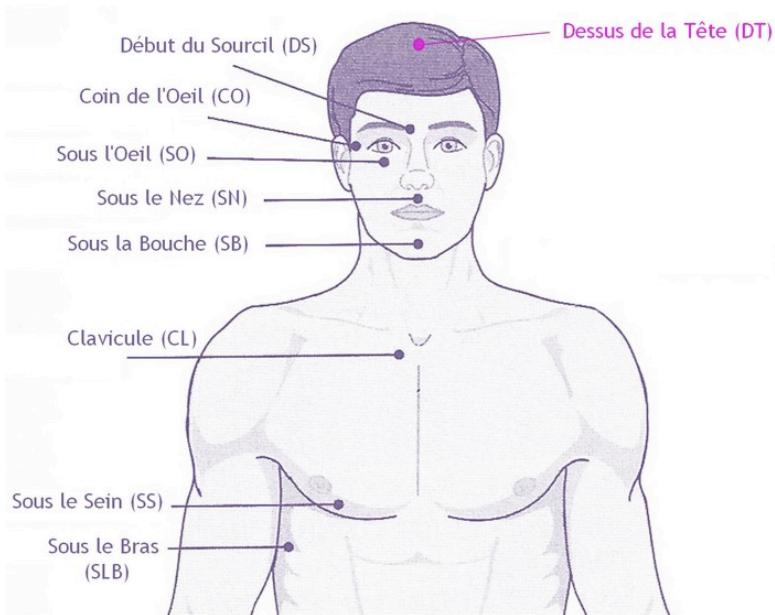
2/ Évaluez de 0 à 10 l'intensité de ce qui vous affecte
(0 = aucune gêne / 10 = c'est intolérable)

3/ Traitez l'Inversion Psychologique:

Tapotez sur le Point Karaté (PK) en répétant 3 fois la phrase de préparation :
«Même si j'ai(ce problème), je m'aime et je m'accepte totalement (ou je m'accepte tel que je suis ou je suis quelqu'un de bien...)»



4/ La Séquence de Tapotements:



Tapotez chacun les points suivants (5 à 7 fois) en répétant une fois votre phrase de rappel à chaque point :

Dessus Tête « Ce problème/cette douleur »
Début du Sourcil « Ce problème »
Coin de l'Oeil « Ce problème »
Sous l'Oeil « Ce problème »
Sous le Nez « Ce problème »
Sous la Bouche « Ce problème »
Clavicule « Ce problème »
Sous le Sein « Ce problème »
Sous le Bras « Ce problème »

5/ Ré-évaluez l'intensité:

Tant que vous n'êtes pas à « 0 », reprenez les étapes 3 et 4 en modifiant l'affirmation de préparation et la phrase de rappel :

« Même si j'ai encore un peu de ce problème, je m'aime et je m'accepte»

Puis tapotez sur chaque point: «un restant de ce problème»