

La technique des Tapotement Énergétiques: Cas général

Mémorisez la recette de base. Utilisez la méthode pour tout malaise émotionnel ou physique en personnalisant une affirmation de préparation et une phrase de rappel. Soyez précis lorsque c'est possible, et faites des séquences pour tous les événements émotionnels

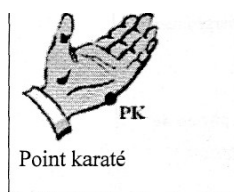
précis de votre vie sous-jacents à votre problème. Lorsque c'est nécessaire, persistez jusqu'à ce que tous les aspects des problèmes disparaissent. Essayez la technique pour tout !!

1. La préparation (Inversion psychologique)

Dites l'affirmation suivante trois fois :

« **Même si j'ai ce _____ je m'aime et je m'accepte infiniment** ».

Tout en tapotant le point Karaté (IG) 2 fois chaque main



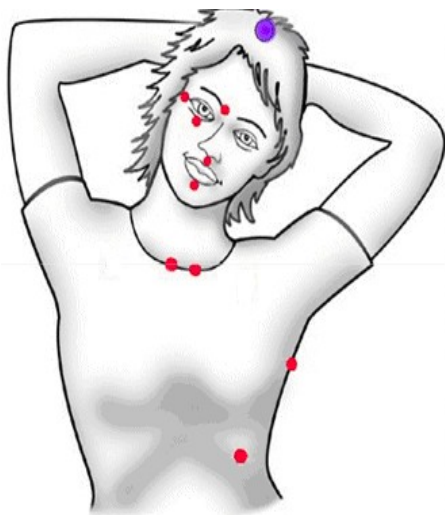
2. La ronde.

Dites votre phrase de rappel environ 7 fois à chaque point :

« **J'ai ce _____** ».

Tout en tapotant chacun des 9 points énergétiques suivants à tour de rôle avec 2 doigts des 2 côtés de votre corps en symétrie

3. **Respirez profondément, buvez de l'eau**



- 1) DS : début du Sourcil (V)
- 2) CO : coin de l'oeil (VB)
- 3) SO : sous l'oeil (E)
- 4) SN sous le nez (VG)
- 5) ME : menton (VC)
- 6) CL : clavicule (R)
- 7) SS : sous le sein (F)
- 8) SB : sous le bras (RP)
- 9) ST : sur la tête (V-VG-VB)

N.B. : Si vous recommencez la même séquence un autre jour, modifiez l'affirmation de préparation et la phrase de rappel pour souligner le fait que vous abordez le *reste* du problème :

« **Même si j'ai encore ce _____ je m'aime et je m'accepte infiniment** ».

Et « **J'ai encore ce _____** ».