

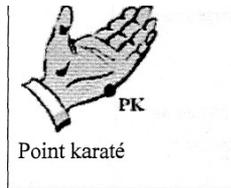
# La technique des Tapotement Énergétiques : Pour les peurs

## 1. La préparation

Dites l'affirmation suivante trois fois :

« *Même si j'ai peur de \_\_\_\_\_ je m'aime et je m'accepte infiniment* ».

Tout en tapotant le point Karaté (IG) 3 fois



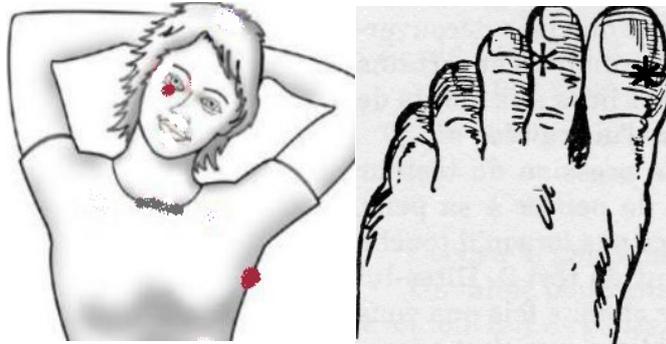
## 2. La ronde

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

« *Peur de \_\_\_\_\_* ».

Tout en tapotant chacun des points énergétiques suivants avec 2 doigts des 2 côtés de votre corps en symétrie:

sous l'œil ; 2e orteil ; gros orteil; sous le bras



GO : gros orteil (RP) point marqué d'une étoile

2eO : 2° orteil (E) point marqué d'une étoile

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

*Faites une petite pause et repensez à ce qui vous faisait peur. Reste-t-il quelque crainte ? Si vous ressentez encore une gêne, recommencez le tapotement en ajoutant le mot*

« *encore* » :

« *Même si j'ai encore peur de \_\_\_\_\_* »

*Sentez la peur qui diminue, puis observez-vous plus tard dans la situation en question.*