

Libérez vos émotions !

Récapitulatif de la recette de base

1 – Évaluez **l'intensité** de votre problème sur une échelle de 0 à 10. 0 correspond à aucune intensité et 10 à l'intensité maximale.

2 – La préparation



Dire la phrase de préparation suivante 3 fois : **« même si j'ai ce problème, je m'aime et je m'accepte complètement »** tout en frottant le point douloureux ou en tapotant le point Karaté PK.

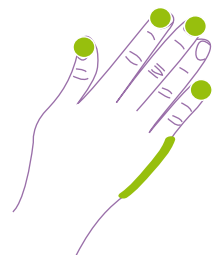


3 – La 1^{ère} séquence

Dire la phrase de rappel : **« j'ai ce problème »** en tapotant 7 à 8 fois les points suivants :

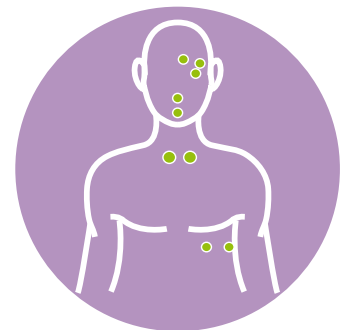
Au niveau du visage : DS - CO - SO - SN - SB

Au niveau du torse : CL - SLB - SS



S'arrêter au niveau du torse pour une séquence courte.

Pour une séquence complète, continuer à tapoter 7 à 8 fois les points au niveau de la main (au niveau de la base de l'ongle sur le coin extérieur pour le pouce et sur le point le plus près du pouce pour les autres doigts le plus près du pouce) : PO - IN - MA - AU - PK



4 – La gamme des 9 actions

Effectuer les 9 actions suivantes en tapotant en continu le point de gamme PG:

- 1 - Fermez les yeux
- 2 - Ouvrez les yeux
- 3 - En gardant la tête droite, Regardez à droite,
- 4 - Puis regardez à gauche



5 - Tournez les yeux dans le sens anti-horaire d'une montre

6 - Tournez les yeux dans le sens des aiguilles d'une montre

7 - Fredonnez les premières notes d'un petit air connu,

8 - Comptez de 1 à 5 à haute voix,

9 - Fredonnez à nouveau du même petit air.

5 – La séquence à nouveau

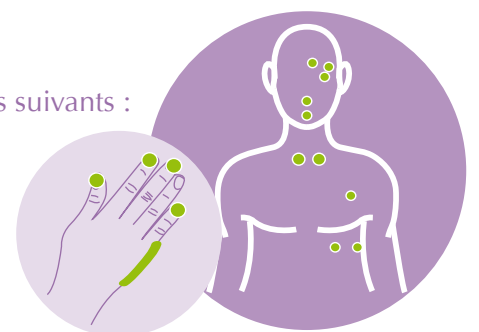
Dire la phrase de rappel : **« j'ai ce problème »** en tapotant 7 à 8 fois les points suivants :

Au niveau du visage : DS - CO - SO - SN - SB

Au niveau du torse : CL - SLB - SS

6 – Réévaluez l'intensité de votre problème

Faire à nouveau une ou plusieurs séquences raccourcies jusqu'à atteindre le **niveau zéro** en réajustant votre phrase de préparation et votre phrase de rappel (**encore, toujours, ce reste de problème...**)



Les points énergétiques

Au niveau du visage		Au niveau du torse	Au niveau de la main	
DS : Début du sourcil	SN : Sous le nez	CL : Sous la clavicule	PO : Coin du pouce	AU : Coin de l'auriculaire
CO : Coin de l'œil	SB : Sous la bouche	SS : Sous le sein	IN : Coin de l'index	PK : Point karaté
SO : Sous l'œil		SLB : Sous le bras	MA : Coin du majeur	PG : Point de gamme