



## SÉQUENCE ABRÉGÉE ET SÉQUENCE COMPLÈTE

### 1- La préparation :

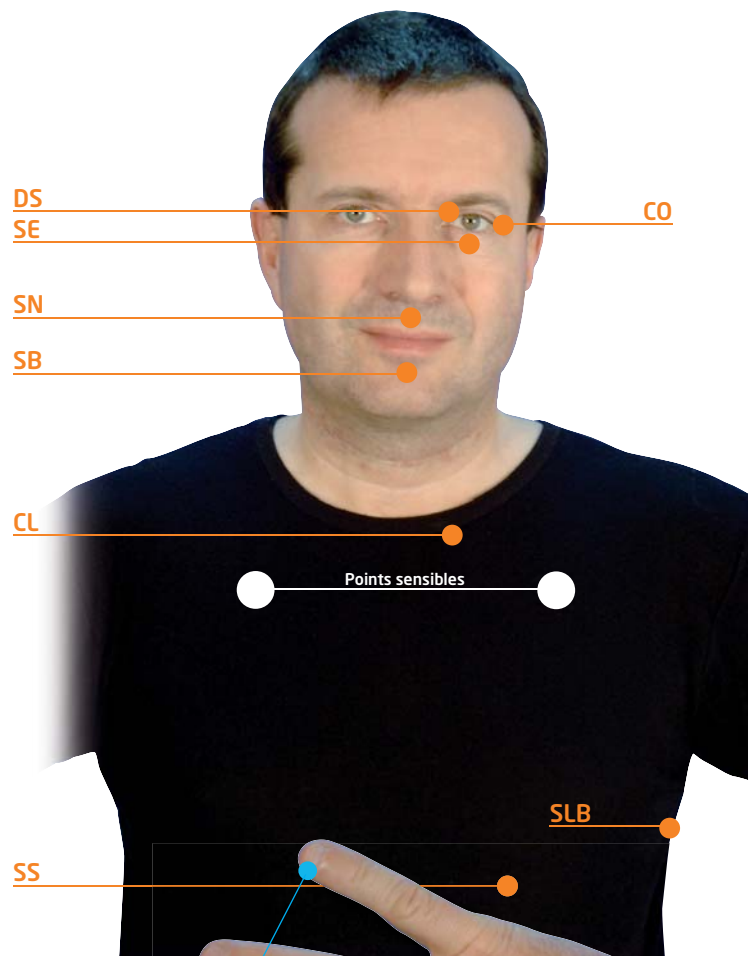
Répétez l'affirmation suivante trois fois :  
 «Même si j'ai (ce problème), je m'accepte totalement et complètement», tout en frottant le point douloureux de congestion neuro-lymphatique ou en tapotant le point Karaté **(PK)**



### 2. La séquence :

Tapotez environ sept fois sur chacun des points énergétiques qui suivent, tout en répétant une seule fois votre phrase de rappel à chaque point :

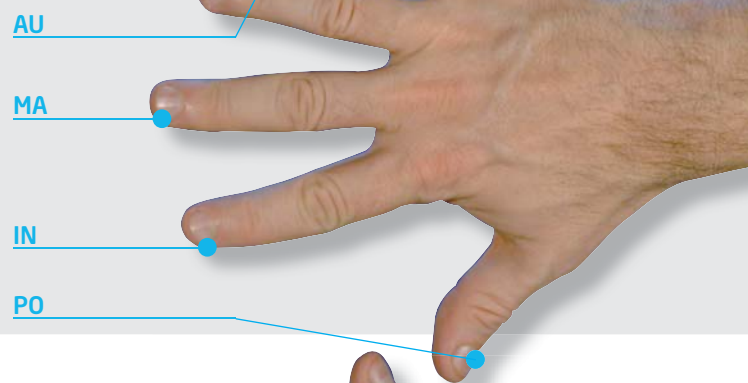
Début du sourcil	<b>DS</b>	«ce problème»
Coin de l'œil	<b>CO</b>	«ce problème»
Sous l'œil	<b>SO</b>	«ce problème»
Sous le nez	<b>SN</b>	«ce problème»
Sous la bouche	<b>SB</b>	«ce problème»
Sous la clavicule	<b>CL</b>	«ce problème»
Sous le sein	<b>SS</b>	«ce problème»
Sous le bras	<b>SLB</b>	«ce problème»



### Pour faire la séquence complète

Continuez en tapotant avec 2 doigts chaque point situé à la base de l'ongle (côté gauche de l'ongle pour la main droite et côté droit pour la main gauche) en disant votre phrase de rappel :

Coin de l'ongle du pouce	<b>PO</b>	«ce problème»
Coin de l'ongle de l'index	<b>IN</b>	«ce problème»
Coin de l'ongle du majeur	<b>MA</b>	«ce problème»
Coin de l'ongle de l'auriculaire	<b>AU</b>	«ce problème»
Point Karaté	<b>PK</b>	«ce problème»



### 3. La gamme des neuf actions :

Tapotez continuellement sur le Point de Gamme **(PG)** en faisant ces neuf actions :

- (1) Fermez les yeux,
- (2) Ouvrez les yeux,
- (3) Regardez en bas à droite sans tourner la tête,
- (4) Regardez en bas à gauche sans tourner la tête,
- (5) Faites un cercle avec les yeux dans un sens,
- (6) Faites un cercle dans l'autre sens,
- (7) Fredonnez un petit air,
- (8) Comptez jusqu'à 5,
- (9) Fredonnez un petit air.

### 4. La séquence (encore) :

Tapotez environ sept fois sur chacun des points énergétiques suivants tout en disant votre phrase de rappel à chaque fois :

**DS - CO - SO - SN - SB - CL - SS - SLB - PO - IN - MA - AU - PK**



*N.B. : Dans les séquences suivantes l'affirmation de préparation et la phrase de rappel seront modifiées pour souligner le fait que vous abordez le reste du problème.*