

# MEMO TAPPING

Se libérer des tracas,  
ramener le calme en toi.

1. **Prérequis:** Boire de l'eau et rebrancher la prise à soi.

2. **FOCUS** sur le problème = **se connecter** à son problème!

*Quoi?*

*Quelle émotion?*

*Quelles pensées, croyances?*

*Quels ressentis corporels?*

3. Créer **sa phrase de rappel** (une petite phrase ou quelques mots clés vous reconnectant instantanément au problème).

4. **Mesurer** l'intensité de l'inconfort/douleur/émotion entre 0 (pas de douleur) et 10 (maximum).

5. **Préparation**

Stimuler le point karaté en répétant 3 fois à haute voix " *même si j'ai ( énoncer tout ce que vous avez précisé dans le ciblage ou les mots clés), je m'aime (ou toute autre phrase d'acceptation de soi -même) "*

6. **Première ronde**= tapoter sur les points en énonçant les différentes parties du problème/émotion/ressenti/... relevé dans le ciblage.

Objectif: diminuer douleurs physiques et émotionnelles//arriver au plus proche de zéro!

7. **Réévaluation** de la mesure entre 0 et 10.

8. **Rondes supplémentaires** si nécessaire ( car intensité encore trop élevée)

Objectif: diminuer l'intensité au plus proche de zéro.

9. **Clôture:** Boire de l'eau, respirer, croiser les bras et mains contre son coeur.

Se dire **MERCI!**

[HTTPS://LIBRESOIMAIME.BE/](https://libresoimaime.be/)

