

## PRÉPARATION DE TES SÉANCES



### BOIRE DE L'EAU :

Prends un verre d'eau avec toi pendant la séance. L'eau est un puissant conducteur d'énergie. Elle va t'aider en la buvant à te libérer, à te nettoyer de tout ce dont tu as besoin de te débarrasser.

### BIEN S'INSTALLER :



Installe toi dans une pièce où tu peux parler librement et tapoter sur les points sans être dérangé.

Place ton corps dans une position confortable et tu peux prendre un plaid pour avoir cette chaleur et cette sensation de sécurité.

### BIEN RESPIRER :



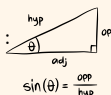
Avant de répéter les phrases du tapping, tu vas commencer par poser une main sur ta poitrine et l'autre sur ton ventre. Tu prends 3 belles respirations en remplissant bien ta poitrine et le ventre à l'inspiration et bien les vider à l'expiration.

### BIEN SE CONNECTER :



Tu fermes les yeux et tu te connectes à ta problématique, à cette ancienne blessure et tous tes comportements qui y sont liés et qui te posent problème. Ça peut être inconfortable mais cette connexion est nécessaire pour t'en libérer.

### BIEN DÉFINIR L'INTENSITÉ :



Tout en restant connecté à la problématique, tu vas pouvoir calculer l'intensité émotionnelle que tu ressens de 0 à 10.

Zéro: ça ne t'affecte pas du tout et dix: ça t'affecte énormément. Noter ton ressenti va te permettre d'avoir un suivi sur tes séances et voir tes progrès.



### RAPPEL :

Si une émotion ou une sensation physique comme des larmes, boule dans la gorge, ventre qui se serre... bref que c'est désagréable, c'est bon signe: ça veut dire que ça fonctionne et que ce qui était coincé dans ton corps veut se libérer. Dans ce cas, tu continues de taper sur le point de méridien en répétant la phrase jusqu'à ce que ça se calme.

### À LA FIN DE LA SÉANCE :



Tu remets tes mains sur ta poitrine et sur ton ventre et tu finis avec 3 grandes respirations. Ensuite tu te reconnectes à ta problématique de départ et tu l'évalues à nouveau.