

1. Setup

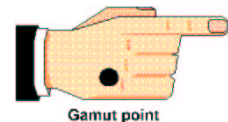
- Même si j'ai (ce problème) je m'accepte moi-même profondément et complètement
- Même si j'ai (ce problème) je m'accepte moi-même profondément et complètement
- Même si j'ai (ce problème) je m'accepte moi-même profondément et complètement
- KC Frapper le point du Karaté ou frotter un des points sensibles de la poitrine

2. Séquence : tapoter 7 x

- EB Intérieur du sourcil droit
- SE Extérieur du sourcil droit
- UE En dessous de l'œil droit
- UN Au-dessus de la lèvre supérieure
- CH En dessous de la lèvre inférieure
- CB Jonction clavicule et première côte
- UA Aisselle gauche à la hauteur du sein
- BN En dessous du mamelon gauche
- TH Première phalange du pouce
- IF Première phalange de l'index gauche
- MF Première phalange du majeur gauche
- BF Première phalange du petit doigt gauche
- KC Karate chop

3. La procédure du Gamut : tapoter le point Gamut

- Yeux fermés
- Yeux ouverts
- Yeux en bas à droite
- Yeux en bas à gauche
- Mouvement circulaire dans le sens des aiguilles d'une montre
- Mouvement circulaire dans le sens contraire des aiguilles d'une montre
- Chantonner 2 secondes
- Compter jusqu'à 5
- Chantonner 2 secondes



4. Séquence : tapoter 7 x

- EB Intérieur du sourcil droit
- SE Extérieur du sourcil droit
- UE En dessous de l'œil droit
- UN Au-dessus de la lèvre supérieure
- CH En dessous de la lèvre inférieure
- CB Jonction clavicule et première côte
- UA Aisselle gauche à la hauteur du sein
- BN En dessous du mamelon gauche
- TH Première phalange du pouce
- IF Première phalange de l'index gauche
- MF Première phalange du majeur gauche
- BF Première phalange du petit doigt gauche
- KC Karate chop