



Reconnaissez la sensation que vous éprouvez. Essayez de la décrire aussi clairement et diversement possible, par exemple : "10 kg de Pierre Brun rouge qui pèse sur ma poitrine."

En se concentrant sur cette sensation tapoter sur le premier point: 'sourcil' en disant -"relâcher, générer"

passer au second point: 'coin de l'oeil' tapoter en disant-"il est temps de relâcher, générer en confiance".

Continuer au troisième point. : "Sous l'oeil" en disant-"pourquoi je peux tout de suite relâcher, générer".

Tapoter au quatrième point: 'clavicule' en disant-"tout énergie que et cette sensation, pensée, idée, vérité personnelle, quelque chose que j'aurais pu voir. Entendre, toucher, goûter, sentir ou éprouver de toute autre manière dans toute vie, dans toute dimension, tout ce qui est à moi haut de tout autre créature ,je relâché, généré.

poser une ou deux main sur votre poitrine à l'emplacement du coeur. Respirer profondément à travers votre coeur. joignez tout les bouts de doigts applaudissait au moins trois fois en répétant – « YUPI » .

Vous pouvez répéter ce procédé autant de fois que nécessaire jusqu'à ce que la sensation disparaisse de telle façon que même si vous essayez de la provoquer elle refuse de se manifester à nouveau.