

# Trauma Tapping Technique

First Aid Self-Help for emotional stress

Arabic

1. Think about whatever bothers you

فكر بأي شيء يزعجك 1

2. Tap firmly and precisely 10-15 times on the points indicated in the picture using two fingers, at a fairly fast rate.

انقر بقوة دون احداث ألم من 10-15 مرة بشكل متواصل على النقاط الموضحة في الصورة مستخدماً اصبعين بمعدل سريع الى حد ما

3. Take two deep breaths

خذ نفسين عميقين 3.

4. Repeat the whole tapping sequence

أعد عملية النقر كاملة مرة أخرى 4.

5. Take two deep breaths again

خذ نفسين عميقين مجدداً 5.

6. Notice if something has changed

لاحظ اذا حصل اي تغير في حالتك 6.

7. Repeat until feeling calm

أعد العملية كاملة حتى تشعر بالهدوء 7.

This is a first aid – it is not intended to replace primary professional care.

هذا العلاج هو علاج أولي وليس الغرض منه استبدال العلاج الاساسي والمحترف

