

Trauma Tapping Technique

Un primo aiuto nel caso di stress emozionale

Italiano

Come si fa la Tecnica di Trauma Tapping - TTT

How to do the Trauma Tapping Technique - TTT

1. Stabilire un contatto.

Establish contact.

2. Spiegare come si fa la tecnica.

Explain how the technique is done.

3. Chiedere alla persona di pensare al suo problema – però solo poco e non intensamente.

Ask the person to think about his/her problem – but just a little bit – not deeply.

4. Fare la sequenza della Tecnica del Tapping sui punti come descritti sotto.

Do the Tapping Technique sequence of points as described below.

5. Poi chiedere alla persona di fare due respirazioni profonde.

Then ask the person to take two deep breaths.

6. Ripetere la sequenza della tecnica del Tapping.

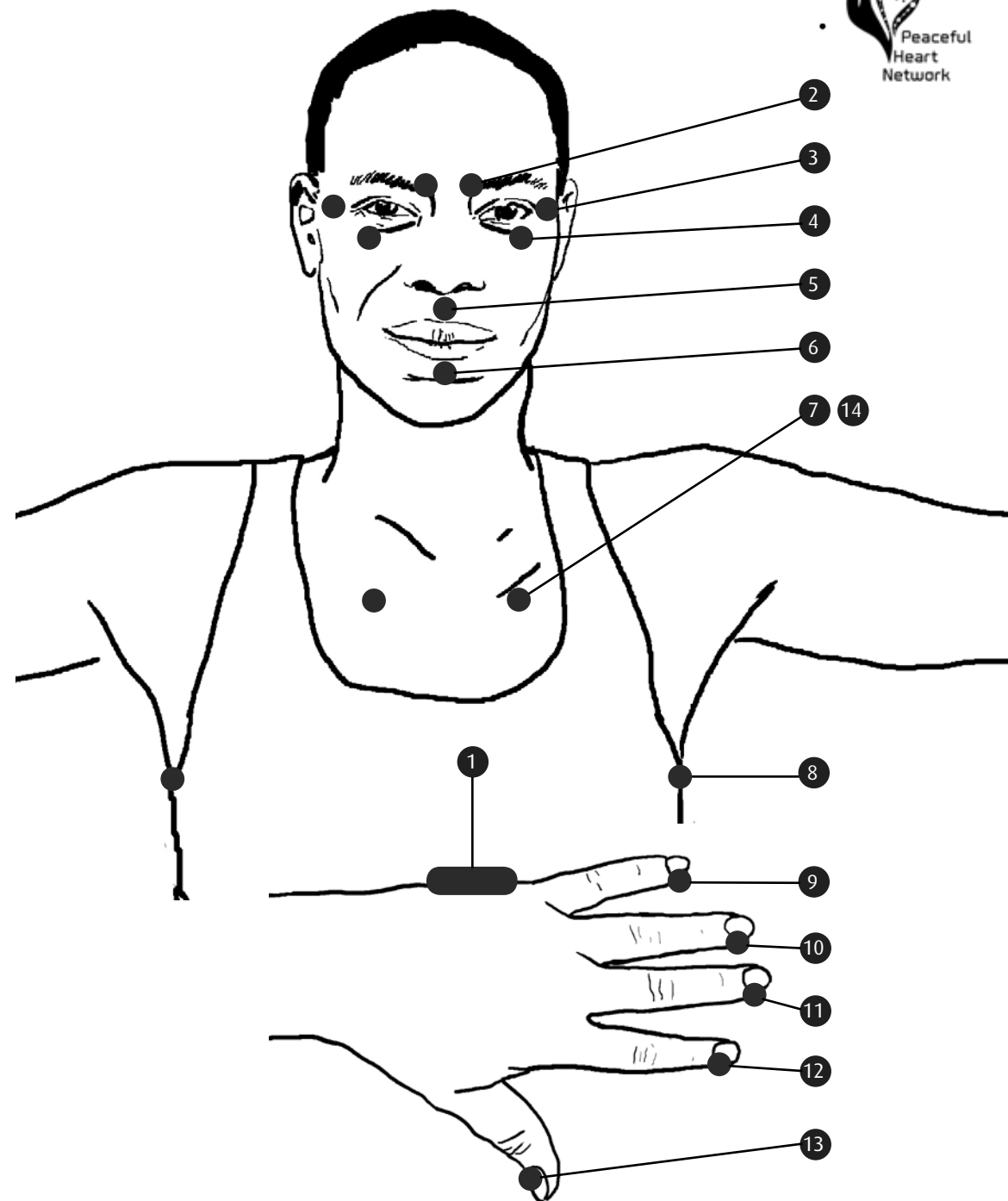
Repeat the Tapping Technique sequence.

7. Chiedere alla persona di fare due respirazioni profonde di nuovo. Riposare, tenendo la sua mano.

Ask the person to take two deep breaths again and rest while holding his/her hand.

8. Chiedere alla persona se qualcosa è cambiato. Se la persona dice che qualcosa è davvero cambiato – fa gli auguri a lui/lei.

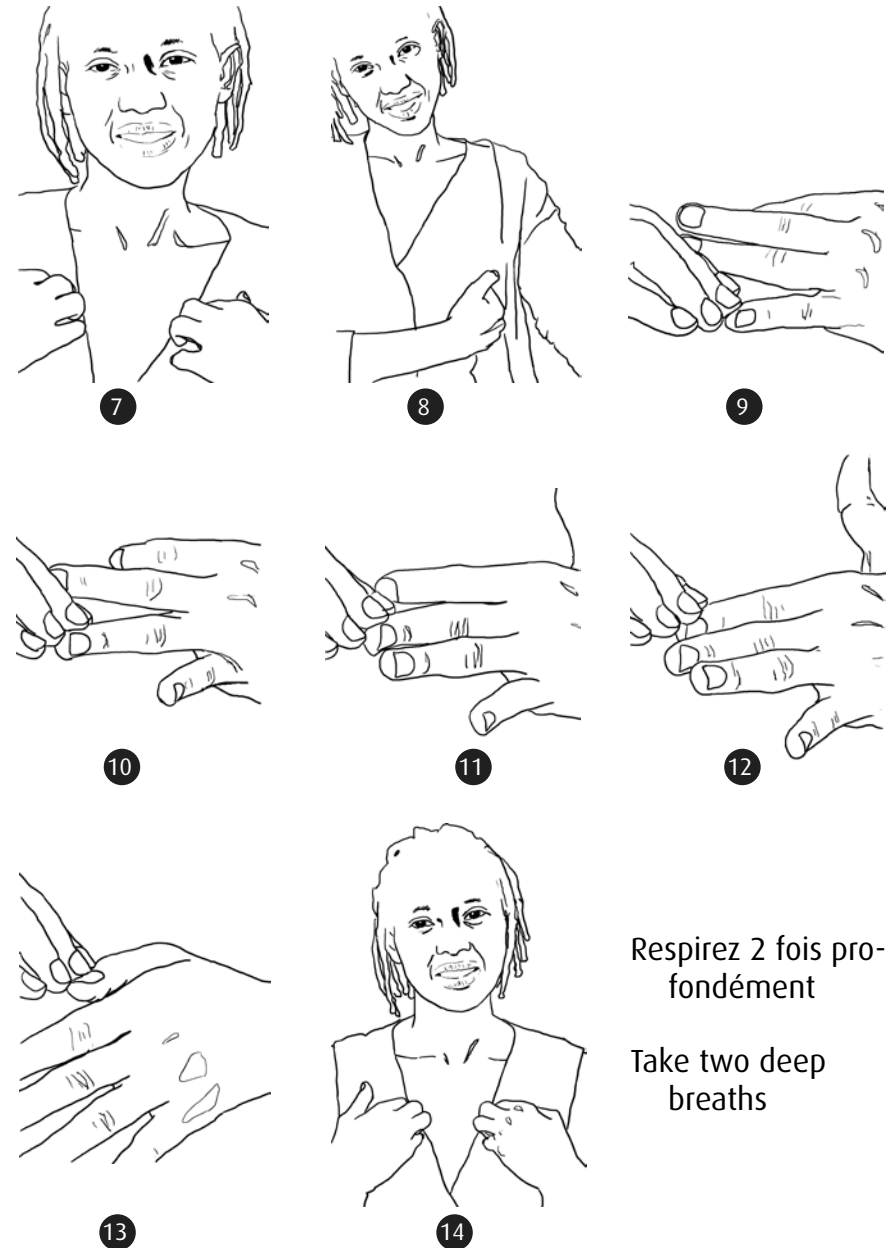
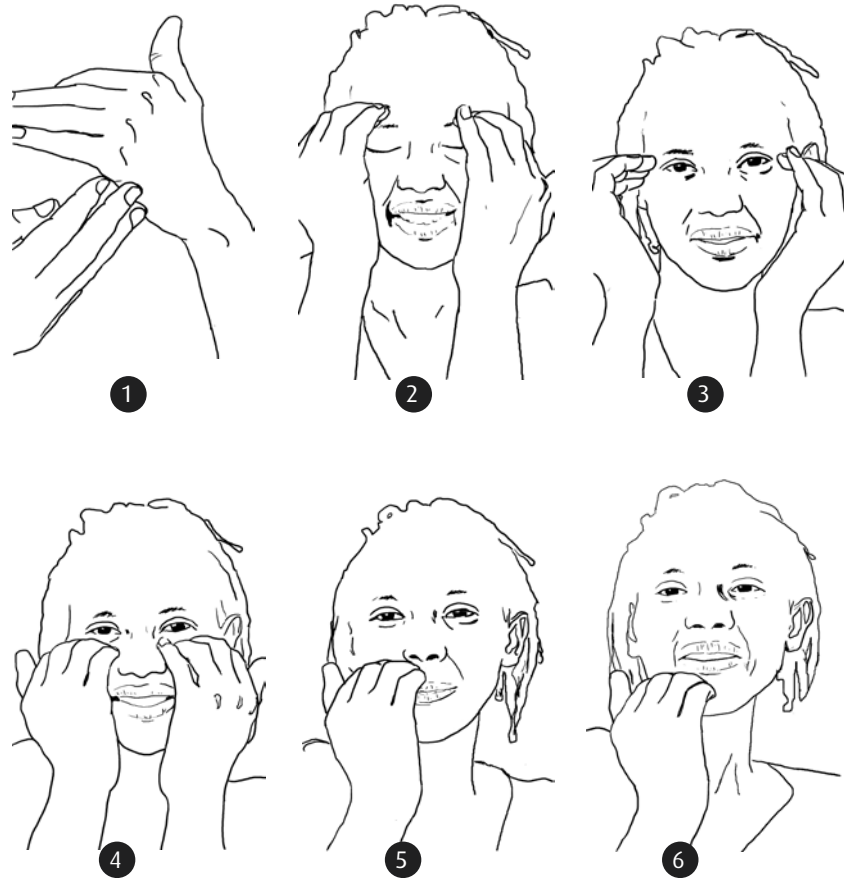
Ask the person if something has changed. If the person says that something did change – congratulate him/her.



Auto Tapping passo per passo

Pensa a qualsiasi cosa che ti da fastidio, e fai il tapping (battendo leggermente con le dita) in modo preciso 15 volte su ogni punto usando due dita, a un ritmo abbastanza veloce. Fai due respirazioni profonde e ripeti tutta la sequenza. Fai di nuovo due respirazioni profonde alla fine.

Think about whatever bothers you, and tap firmly and precisely 15 times on each point using two fingers, at a fairly fast rate. Take two deep breaths and repeat the whole sequence. Take two deep breaths again when done.



Respirez 2 fois profondément

Take two deep breaths