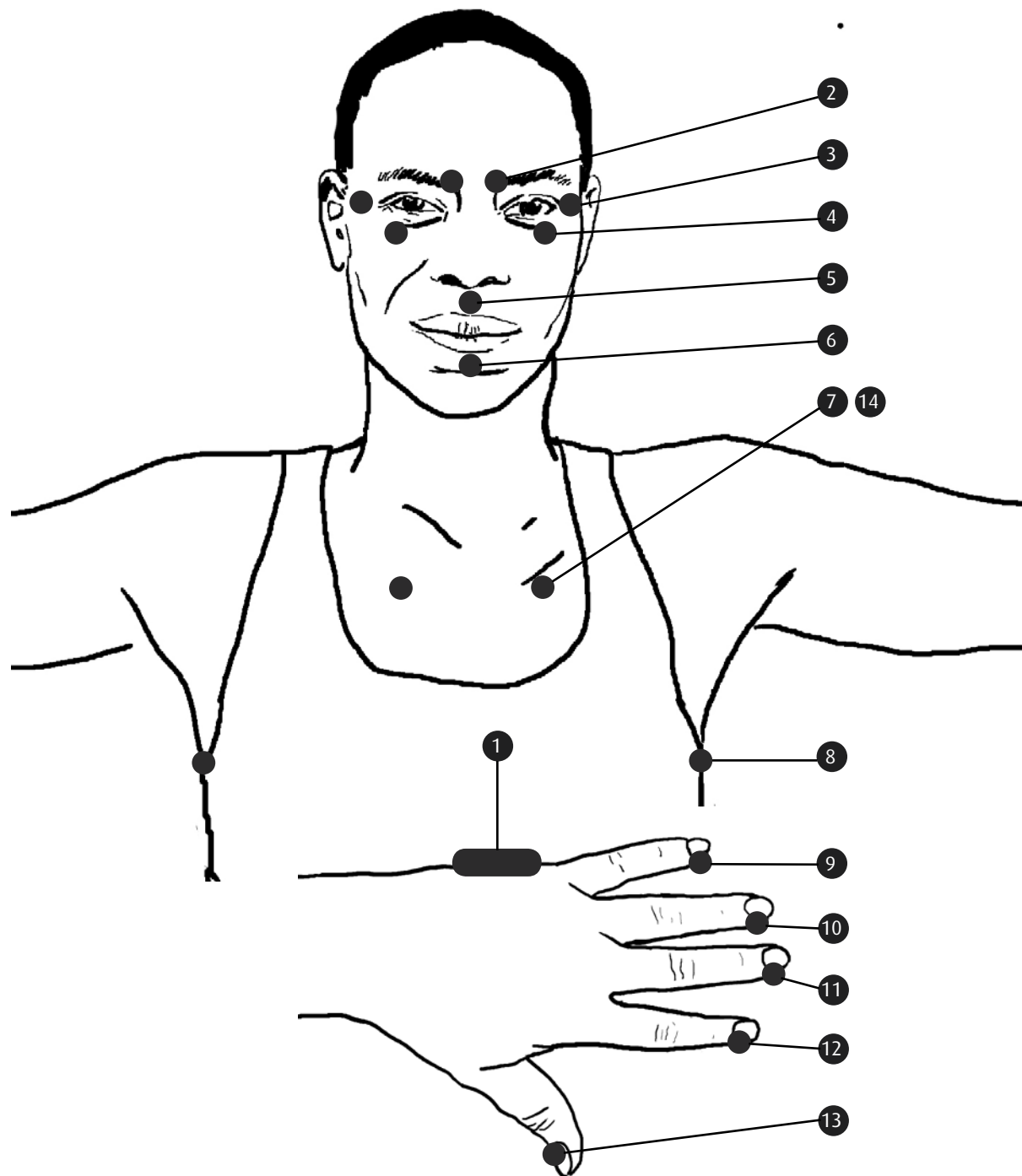


Trauma Tapping Technique

Primeiros Socorros Para Stress Emocional

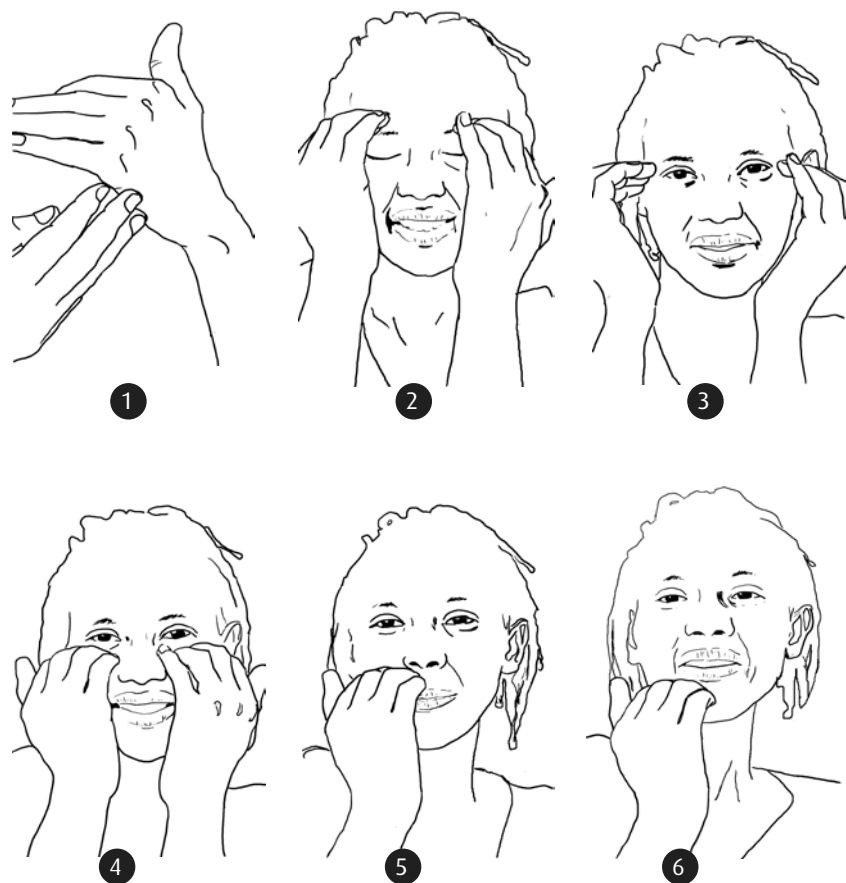
Como fazer a Técnica de "Tapping" para Trauma - TTT

1. Estabeleça contacto.
2. Explique como a técnica é feita.
3. Peça à pessoa para pensar sobre o seu problema - mas só um pouco - não profundamente.
4. Faça a sequência de pontos da Técnica de Tapping conforme descrito abaixo.
5. Em seguida, peça à pessoa para respirar profundamente duas vezes.
6. Repita a sequência da Técnica de Tapping.
7. Peça que a pessoa de novo respire profundamente duas vezes e descanse, enquanto segura na mão dela.
8. Pergunte à pessoa se algo mudou. Se a pessoa disser que sim - felicite-a.

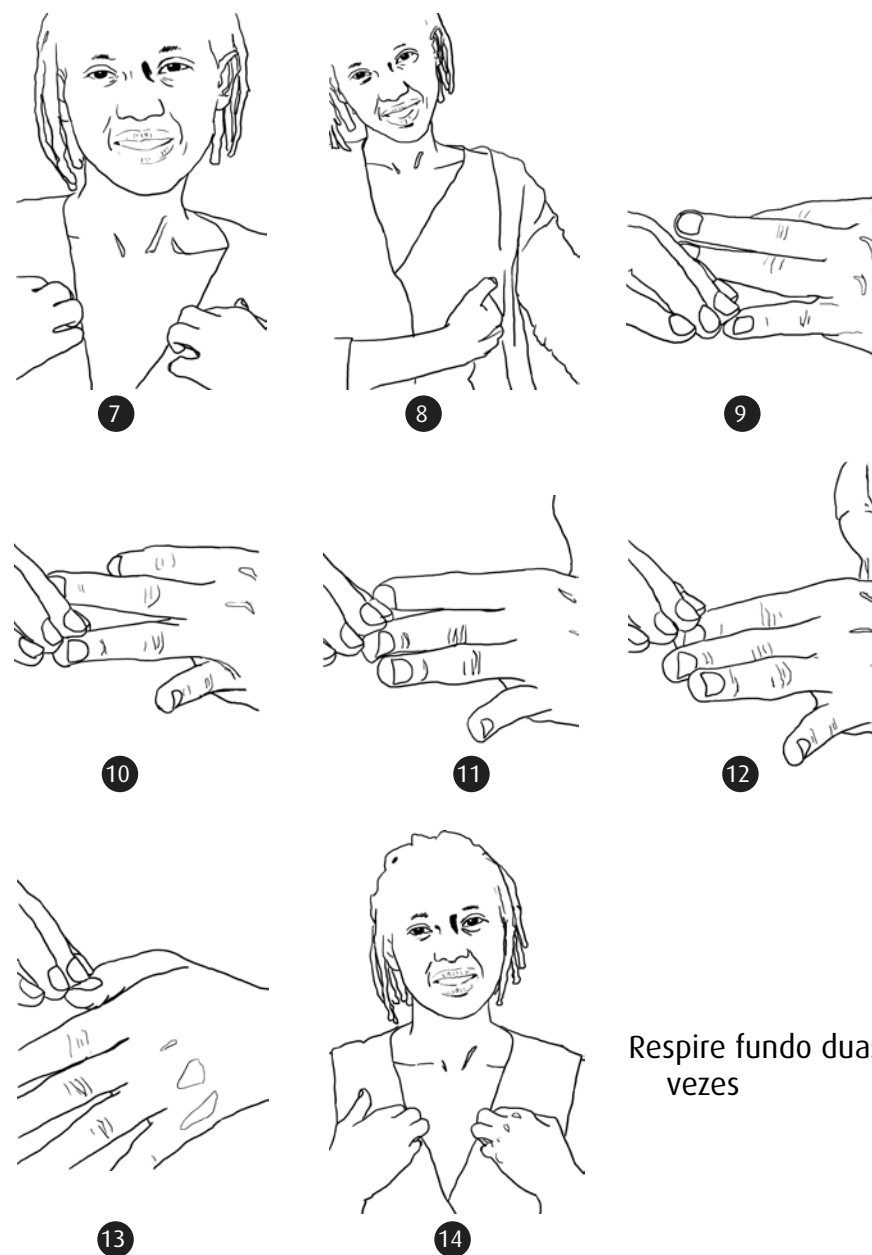


Auto-ajuda Passo a Passo

Pense em o que lhe está a incomodar, e toque firmemente e precisamente 15 vezes em cada ponto indicado no desenho, usando dois dedos, a um ritmo bastante rápido. Respire fundo duas vezes e repita toda a sequência. Respire fundo duas vezes de novo quando terminar.



Outcut from the book: *Resolving Yesterday - First Aid for Stress and Trauma with TTT* By Gunilla Hamne and Ulf Sandström



Respire fundo duas vezes

Outcut from the book: *Resolving Yesterday - First Aid for Stress and Trauma with TTT* By Gunilla Hamne and Ulf Sandström