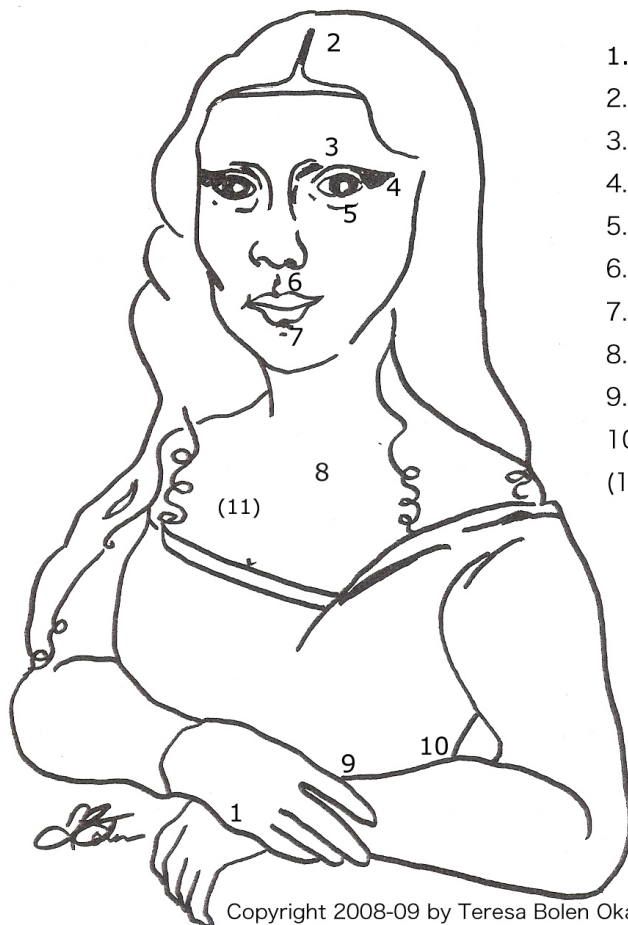


TAPPING LISA TAPPING POINTS

By Teresa Bolen Okamoto



1. Karate Chop/空手ポイント
2. Top of the Head/頭のてっぺん
3. Start of the Eyebrow/眉の内側
4. Side of the Eye/目尻
5. Under the Eye/目の下
6. Under the Nose/鼻の下
7. Under Lower Lip/口の下
8. Collar Bone/鎖骨 (さこつ)
9. Under the Breast/胸の下
10. Under the Armpit/脇の下
- (11.) Sore Spot/胸の圧痛点

Copyright 2008-09 by Teresa Bolen Okamoto
All Rights Reserved. www.ThinHealthyandGorgeous.com

Set-up Phrase and Reminders/セットアップ・フレーズとリマインダー

While tapping on the Karate Chop point, say 'Even though I have (this problem), I deeply and completely love, forgive, and accept myself.' three times.

空手ポイントにタッピングしながら、次のフレーズを3回いいます：「(この問題)があるけれども、自分を完全に深く愛し、許し、受け入れる。」

Next, while tapping on the points 2-10, say 'this problem' as a reminder two times through. Then tap on points 2-10 again, saying 'I love, forgive and accept myself.' two times.

2-10ポイントまでタッピングしながら、「この問題」を言います。もう一度繰り返します。それから2-10ポイントまでタッピングしながら、「自分を完全に深く愛し、許し、受け入れる。」を言います。もう一度繰り返します。