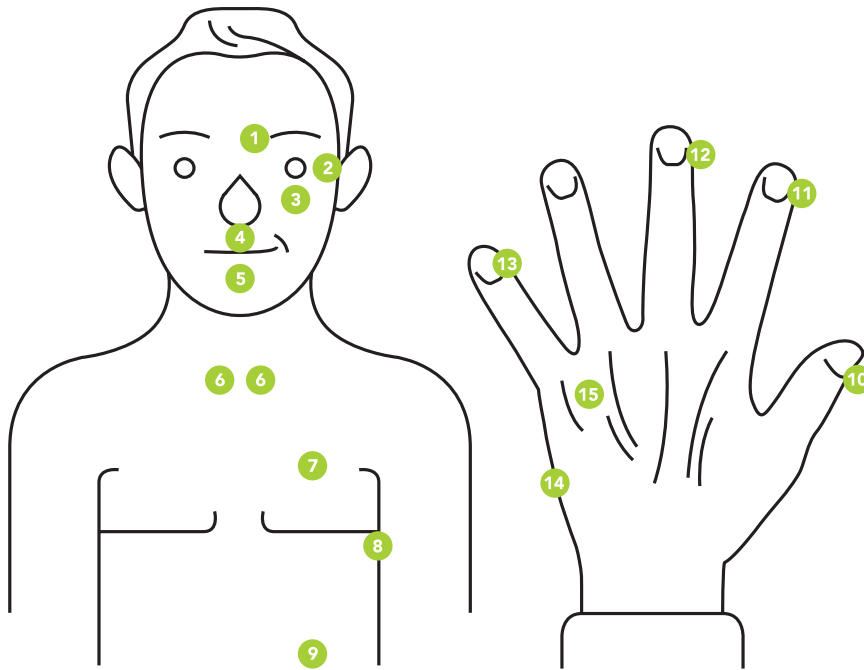




EFT Beispielsatz

„Auch wenn ich dieses „ungute Gefühl“ vor der Situation habe, akzeptiere ich mich so wie ich bin.“

Die Meridianpunkte sind relativ nahe an der Hautoberfläche. Sie verlaufen von oben nach unten am Körper und lassen sich so besser merken, wobei die Reihenfolge keine Rolle spielt.



- 1 Augenbraue innen
- 2 Augen außen
- 3 Jochbein
- 4 Unter der Nase
- 5 Kinnpunkt
- 6 Schlüsselbein
- 7 Wunder Punkt Sore Spot
- 8 Unter dem Arm
- 9 Unterer Rippenbogen
- 10 Daumen
- 11 Zeigefinger
- 12 Mittelfinger
- 13 Kleiner Finger
- 14 Handkantenpunkt
- 15 Gamut-Punkt

Ablauf

- + Erste Runde im negativen (Gefühl) mit negativen Aussagen klopfen, nach jeder Aussage „...und trotzdem liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin!“ hinzufügen.
- + Augen oben links nach rechts und umgekehrt kreisen lassen - kreative Vorstellung - Rechnen / Zählen rückwärts.
- + Zweite Runde in der psychologischen Umkehr (auch im Positiven) klopfen, nach jeder Aussage „...und trotzdem liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin!“ hinzufügen.
- + Separator: Augen oben von links nach rechts und umgekehrt kreisen lassen - kreative Vorstellung - Rechnen / Zählen rückwärts.
- + SUD abfragen! Wenn „0“, dann fertig, wenn nicht, dann nochmal in der psychologischen Umkehr (im Positiven) klopfen, bis „0“.