

**Vorbereitung:** 1 Glas klares Wasser trinken! Thymusdrüse<sup>T</sup> klopfen mit: "Ich liebe, glaube, vertraue, vergebe, bin dankbar und mutig."

Toxin-, Parasiten-, bzw. energetischen Regulierungspunkt<sup>EP</sup> im Uhrzeigersinn massieren mit: "Ich nehme mich an und das, was ist."

1. Denken Sie an eine Situation die für Sie problematisch ist. Am besten ist, genaue, konkret geschehene, statt allgemeine Situationen zu behandeln.
2. Geben Sie diesem auf einer Skala von 0-10 einen Wert, (0= egal, 10= extrem problematisch)

3. Formulieren Sie jetzt den EFT-Satz wie folgt: „**AUCH WENN ICH** diesen (Stress, Angst, Wut, Zorn, Problem...) habe, weil (...), **LIEBE UND AKZEPTIERE ICH MICH [VOLLKOMMEN] SO WIE ICH BIN!**“ Sprechen Sie den Satz 3x laut aus.

Beklopfen Sie dabei, ca. 2x/min, fortwährend mit dem Mittelfinger einer Hand den Karate-Punkt an der anderen Hand (Seite egal). (Der in Großbuchstaben gesetzte Satzteil bleibt immer gleich.)

4. Im ersten Durchgang klopfen Sie nun alle Akupunkturpunkte der Reihenfolge nach, wie in dem Bild eingezeichnet je Punkt 8x, während Sie nur das Problematische (...) im EFT-Satz bei jedem Punkt einmal wiederholen.

#### Verankerung:

5. Klopfen Sie den Gamut-Punkt auf dem Handrücken in der Vertiefung zwischen kleinem – und Ringfinger fortwährend bis zur Beendigung der Augen-, Summ- und Zählübung.

Zuerst schauen Sie geradeaus, dann schließen Sie für eine Sekunde die Augen, öffnen Sie wieder und schauen (ohne den Kopf dabei zu bewegen) ganz scharf nach links unten, dann nach rechts unten danach rollen Sie die Augen im Uhrzeigersinn und zurück gegen den Uhrzeigersinn

Nun schauen Sie geradeaus, summen Sie ca. drei Sekunden lang die ersten Töne eines Liedes, danach zählen Sie schnell und laut von 7 bis 0 und summen nochmals die Melodie.

Danach atmen Sie tief ein und lassen beim Ausatmen den Gedanken an das Problematische bewusst los und denken dann an etwas Schönes.

6. Überprüfen Sie jetzt, wie hoch Ihr Wert auf der Skala von 0-10 jetzt ist.

Sie werden meist feststellen, dass sich die

Intensität der Emotion verringert hat oder sogar schon auf Null ist.

Wiederholen Sie diese EFT® Runden (ab 4.) bis der Wert auf Null ist.



Geht er nicht runter, formulieren Sie genauer und behandeln Sie die Vorbereitungspunkte bewusster. Evtl. eine Zwischenrunde mit: **AUCH WENN ICH** durch die Behandlung mit EFT bisher noch nicht (das ...Problem) gelöst habe, bin ich auf dem Weg zu (... Problemlösung), **LIEBE UND AKZEPTIERE ICH MICH [VOLLKOMMEN] SO WIE ICH BIN!** Wiederholen Sie diese EFT® Runden (ab 4.) bis der Wert auf Null ist. Gratulation! Sie erobern die Meisterschaft über sich selbst und Ihr Leben!