



Emotional Freedom Techniques

Informationen zu den Klopfsessions

EFT (Emotional Freedom Techniques), auch bekannt als Klopftechnik oder Tapping, ist eine wirkungsvolle Methode zur emotionalen Heilung und Stressbewältigung. Dabei klopft man mit den Fingerspitzen auf spezifische Akupressurpunkte des Körpers, während man sich auf bestimmte Gefühle, Ängste oder Herausforderungen konzentriert. Diese Kombination aus physischer Stimulation und mentaler Fokussierung hilft, energetische Blockaden im Körper aufzulösen und emotionale Ungleichgewichte zu harmonisieren.

Das Klopfen wirkt wie eine Art "Reset" für unser emotionales System. Negative Emotionen, die häufig durch Stress, Angst oder alte Glaubensmuster entstehen, werden durch diese Technik transformiert. EFT bringt nicht nur Erleichterung bei emotionalem Schmerz, sondern fördert auch das Wohlbefinden, indem es positive Gefühle wie Freude, Gelassenheit und inneren Frieden stärkt.

EFT ist eine wertvolle Ergänzung, weil es eine einfache, aber effektive Methode ist, um emotionale Herausforderungen zu meistern und die Selbstreflexion zu vertiefen. Es unterstützt dich darin, dich von belastenden Emotionen zu befreien und dich auf den Weg zu mehr Selbstliebe, Selbstakzeptanz und innerem Frieden zu machen. Durch die Integration von EFT können tiefsitzende Blockaden gelöst werden, was den Transformationsprozess im Kurs nachhaltig unterstützt.



Be prepared

Kloppunkte EFT

Augenbraue:

Akupunkturpunkt BI2 wirkt auf Blasenmeridiane. Hier klopfen wir um ausgeglichen und ruhig zu werden.

Seitlich des Auges:

Gb1 wirkt auf den Gallenblasenmeridian. Hier klopfen wir um friedvoll und fröhlich zu werden.

Am Jochbein unter dem Auge: Ma1 wirkt auf den Magenmeridian. Hier klopfen wir um gelassen und zufrieden zu werden. Er hilft auch gut bei Übelkeit z.B. beim Autofahren

Unter dem Schlüsselbein: Ni24 wirkt auf den Nierenmeridian. Hier klopfen wir um selbstbewusst und mutig zu werden.

An der Handkante: Der Allrounder unter den Akupressurpunkten Dü3 wirkt auf Dünndarmmeridian und kann immer beklopft werden, ganz unauffällig - bei Stress, Prüfung, Flugangst etc.

Unter der Nase: GG26 wirkt auf das Gouverneursgefäß (der Vater aller Yang Meridiane reguliert die Lebensenergie). Hier klopfen wir um ganz tief zu entspannen. Er hilft auch gut bei Übelkeit z.B. beim Autofahren

Unter dem Mund: ZG24 wirkt auf den Meridian der Mitte. Hier klopfen wir um mir selbst vollkommen vertrauen zu können.

Seitlich unter dem Arm: Mp21 wirkt auf den Milz-Pankreas Meridian. Hier klopfen wir um mich sicher zu fühlen und auf meine Zukunft zu vertrauen.

EFT

„Auch wenn ich Zweifel an meinem Selbstwert habe, wähle ich jetzt, mich als vollkommen genug zu sehen, so wie ich bin.“

„Ich lasse alle Zweifel an meinem Wert los.“

„Ich bin mehr als genug, genauso wie ich bin.“

„Ich verdiene Liebe und Anerkennung, ohne dass ich etwas beweisen muss.“

„Ich akzeptiere mich vollständig, mit all meinen Stärken und Schwächen.“

„Ich bin stolz auf mich und meine Fortschritte.“

„Ich erlaube mir, glücklich und erfüllt zu sein, einfach so.“

„Ich liebe und respektiere mich selbst in jedem Moment.“

„Ich bin im Einklang mit mir selbst und strahle mein inneres Licht aus.“

