



Schluss mit Selbstsabotage – Dein Weg zum Ziel

Zweiter Teil – Emotionale Blockaden lösen

EFT – Emotional Freedom Technique

Wie wichtig nimmst Du Deine Gefühle? Wie sehr lässt Du sie zu oder welche unterdrückst Du eher? Gefühle machen uns menschlich. Sie können uns beflügeln und uns über uns hinauswachsen lassen. Darum werden positive Gefühle bei sämtlichen Visionierungs- oder Manifestationstechniken genutzt als essentiell wichtige Elemente. Aber nicht alle Gefühle sind so toll. Sie können uns auch blockieren und erstarren lassen.

In diesem Teil wollen wir blockierende Muster über unsere Emotionen lösen. Wir können über den Körper emotionalen Stress unmittelbar abbauen, indem wir bestimmte Akkupunkturpunkte klopfen. Diese bewährte Technik nennt sich Emotional Freedom Technik („Technik der emotionalen Freiheit“) oder kurz EFT.

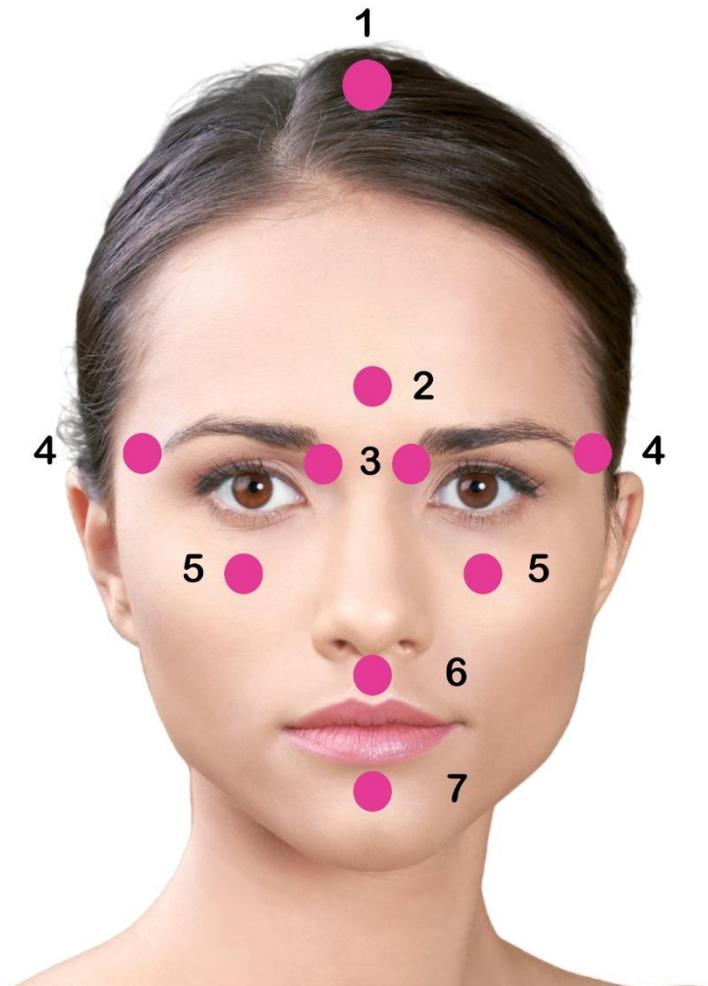
Das Klopfen der Punkte löst also nicht die Muster an und für sich, sondern es setzt bei den Emotionen an, die uns blockieren. In Verbindung mit lösenden Sätzen und öffnenden Affirmationen ist es ein äusserst effizientes Tool. Es öffnet unser System für neue Erfahrungsmöglichkeiten und es verankert unterstützende Glaubenssätze direkt im Unterbewusstsein.

Im Video zeige ich Dir die Klopftechnik, damit Du sie einfacher für Dich nutzen kannst. In diesem Dokument findest Du zusätzlich 3 Spezielle Punkte, die Du zusätzlich jederzeit nutzen kannst.

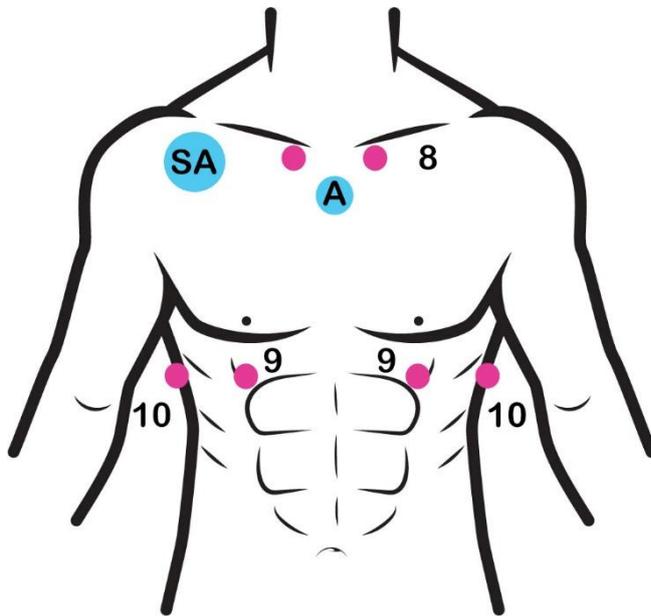
Viel Spass

Die Punkte

Die Punkte können in jeder beliebigen Stresssituation geklopft werden um emotional ruhiger zu werden.



1. Scheitelpunkt
2. Stirnmitte / Drittes Auge
3. Augenbrauen Innenseite
4. Augenbrauen Aussenseite
5. Wangenknochen
6. Unter der Nase
7. Unter dem Mund



8. Unter dem Schlüsselbein

9. Auf den Rippenbögen

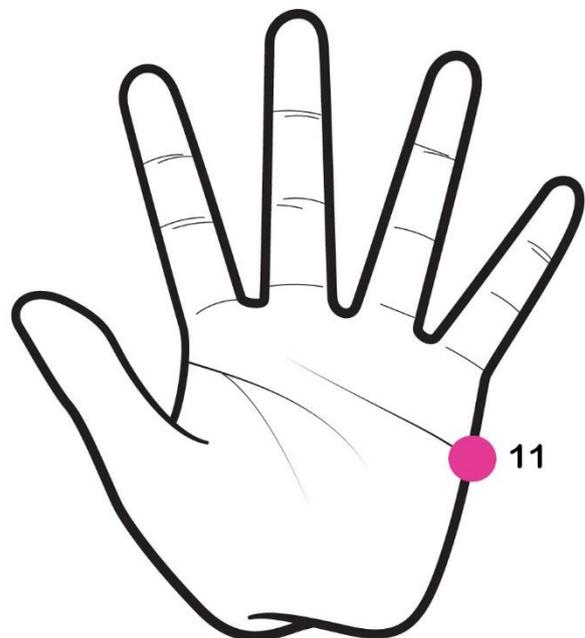
10. Auf der Körperseite

Spezialpunkte:

SA: Selbstakzeptanzpunkt (Spezialpunkt)

A: Ankerpunkt (Spezialpunkt)

11. Handkante; zusätzlich: Notfallpunkt





Die Sätze

Wir wollen uns zusätzlich für neue Erfahrungen öffnen und blockierende Glaubensmuster überwinden. Dazu ist es wichtig, dass wir uns selbst auf tiefster Ebene annehmen können, egal wie wir uns gerade fühlen und wo wir gerade stehen. Denn oftmals machen wir uns selber Stress und setzen und unbewusst unter Druck.

Die Kombination der Sätze mit dem Klopfen der Akupunkturpunkte lässt das Gefühl sickern, dass es vollkommen **ok ist, wenn** wir etwas schaffen (ein Teil von Dir hat unbewusst vielleicht Angst davor). Und dass es genauso **ok ist, wenn** es uns gerade **nicht** gelingt (ein Teil von Dir findet das vielleicht inakzeptabel und verurteilt Dich dafür).

Es lässt uns in Frieden kommen mit dem, was gerade ist. Und es öffnet uns für die Möglichkeit, unserem Ziel Schritt für Schritt mit immer grössere Leichtigkeit näher zu kommen.

Die Vorlage ist wie folgt:

Ich liebe und akzeptiere mich, wenn (ich das kann etc.) ...

und ich liebe und akzeptiere mich wenn ... nicht (wenn es mir gerade nicht gelingt etc.)

Du kannst diesen Effekt **zusätzlich** verstärken mit Sätzen wie:

- ❖ Es fällt mir jeden Tag leichter, heute schon mehr als gestern und morgen noch mehr als heute...
- ❖ Auch wenn ich nicht weiss wie, öffne ich mich jetzt dafür, mein ganzes Potential zu nutzen...
- ❖ Ich entscheide mich jetzt, Schritt für Schritt meinen Weg zu gehen...



Spezialpunkte

Notfallpunkt: (Handkante Punkt Nr. 11) Diesen Punkt kannst Du als Kurzform jederzeit und überall nutzen, um emotionalen Stress auszugleichen.

Ankerpunkt: Dieser Punkt dient zum Verankern von Entscheidungen, Affirmationen oder auch von positiven Gefühlen. Er befindet sich in der Mitte des Brustbeines. Das Klopfen verstärkt und verankert das Gewünschte im Körper. Es ist auch der Sitz der Thymusdrüse und das Klopfen stärkt gleichzeitig das Immunsystem.

Selbstakzeptanzpunkt: Diesen Punkt klopfen wir nicht, sondern wir massieren ihn sanft mit kreisenden Bewegungen oder halten ihn liebevoll mit der ganzen Handfläche. Er begleitet und unterstützt Gedanken wie „es ist ok, wenn ich jetzt gerade müde bin und es nicht kann“ „ich bin ok so wie ich bin“ ... Er unterstützt deine Selbstliebe und Deine Selbstakzeptanz. Er befindet sich in dieser Mulde neben der Schulterkugel unter dem Schlüsselbein. Gut möglich, dass Du Deine Hand intuitiv schon öfters dorthin gelegt hast.

Meine Anfrage

Techniken sind gut, aber sie helfen nur, wenn man sie auch regelmässig nutzt.

- ❖ Nutze die Klopftechnik regelmässig und baue sie in Dein **tägliches Morgen-/Abendritual** ein.
- ❖ Nutze die Klopftechnik **spontan**, wenn Du Dich gestresst fühlst.
- ❖ Nutze die drei **Spezialpunkte** individuell

In einer Woche erhältst Du den dritten Teil, wo wir die Magie eines Downloades nutzen werden. Ich freue mich schon darauf.