

Gestalte dein Leben neu mit Temporal Tap oder

Der geheime Weg zum Reichtum

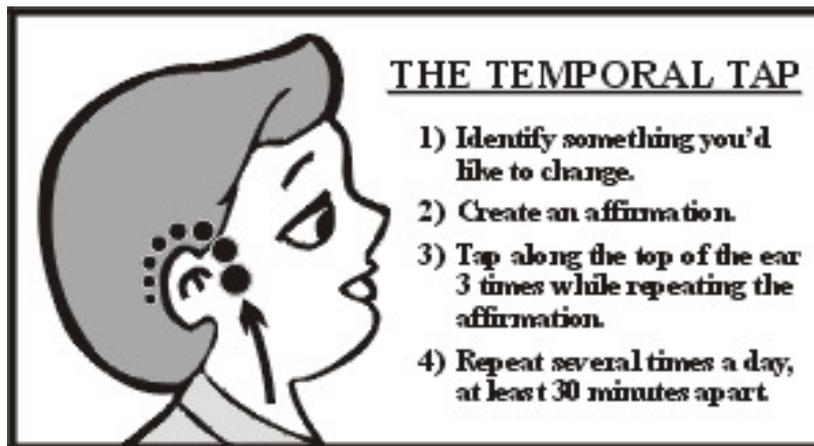
(von Gwenn Bonell)

Ich war skeptisch als ich zum ersten Mal von der Temporal Tap (Schläfenklopf-) Methode von Dr. Larry Nims hörte. Als ich dann merkte, dass Donna Eden diese noch weiter ausbaute, machte ich mir Gedanken, dass an dieser Technik etwas dran sein müsste. Ich experimentierte mit der Methode hinsichtlich einer Affirmation zur Steigerung der Selbstachtung und um Reichtum für mich zu gewinnen. 5 Tage später erhielt ich einen völlig unerwarteten Scheck über 18.000\$! Innerhalb von 2 Wochen stieg der Wert unserer Immobilie um über 75.000\$ und wir kauften ein Haus am Strand. Die Kraft von Temporal Tap zahlte sich innerhalb kurzer Zeit vollständig für mich aus.

Diese unlängst wiederentdeckte uralte Energietechnik lässt außerordentlich wirksam alte Gewohnheiten, Verhaltensweisen oder emotionale Reaktionen aufbrechen und neue an deren Stelle setzen. Einfaches Klopfen am Kopf oberhalb des Ohrs beruhigt den Teil des Nervensystems, der sich an die gegenwärtigen Glaubenssätze und Verhaltensmuster klammert. Der Verstand ist dann aufnahmefähiger für neue Glaubenssätze und das Einpflanzen neuer Affirmationen.

Mach dir zu Beginn klar, welche Gewohnheit, welches Verhalten oder welche Umstände du in deinem Leben verändern möchtest. Beschreib diese Veränderung in einem einzigen Satz und nimm ihn als eine Affirmation in der Gegenwart, als ob dieser Umstand bereits existiert. Du könntest beispielsweise sagen: „Ich empfangen voll Freude Reichtum in meinem Leben“ oder „Ich habe stets mehr als genug Geld um meine Rechnungen zu bezahlen“, oder „Genau jetzt bin ich wohlhabend“. Die Affirmationen können alles umfassen, was deinem Wunsch entsprechend eintreffen soll. Sie dürfen spezifisch sein wie „Ich gewinne jeden Tag leicht und erfolgreich 5 neue Kunden“ oder allgemein „Es gibt genug Kunden für mein Geschäft“. Sie können für den Zuwachs deines Erfolgs genutzt werden, gleich was deine Karriere verlangt: „Ich verdiene ordentlich Geld als Schriftsteller, Künstler, Mechaniker, Frisör, etc...“.

Es ist sehr wichtig, dass deine Merksätze in deiner Muttersprache formuliert sind, mit deinen eigenen Worten, in deinem Tonfall, ausgerichtet an deinen Wertvorstellungen. Zur leichteren Erinnerung mach sie kurz und auf den Punkt gebracht.



Fang beim Temporal Tap an der rechten Schläfe vor dem Gehörgang an. Fahr mit dem Klopfen am Schädel in einem Halbkreis oberhalb des Ohrs fort bis zu dem Punkt hinter dem Ohr, der dem Ausgangspunkt gegenüber liegt. Die aktivierbaren Punkte liegen nur um die obere Hälfte des Ohrs herum. Das Klopfen mit den zusammengelegten Fingerspitzen stellt sicher, dass alle Punkte entlang der Schläfenbein – Linie angeregt werden. Klopfe nicht zu stark, gerade so fest, dass die Energie stimuliert wird. Wiederhole die Klopfsequenz 3 mal und sprich dabei mehrmals deine Affirmation.

Da die Wirkung des Schläfeklopfens ungefähr 30 Minuten anhält, warte mindestens so lange oder besser länger, bevor du die selbe Affirmation erneut klopfst. Diese Routine mehrmals am Tag auszuführen kann die Einprägung der neuen Verhaltensformen beschleunigen, da eine verstärkte Anwendung ein wichtiger Teil dieses Prozesses ist. Ich habe beispielsweise meinen Merksatz mindestens 7 mal am Tag geklopft. Je öfter du deine Affirmation mit dem Schläfeklopfen begleitest, desto schneller und intensiver ist die Wirkung und desto leichter werden sich deine Gewohnheiten ändern.

Um die Wirkung noch zu steigern, schreibe deine Affirmation nieder. Dies stellt sicher, dass du jedes Mal exakt den gleichen Wortlaut nimmst. Wenn du allerdings an einen besser passenden Merksatz denkst, schreibe die neue Form auf und benutze sie stattdessen.

Du kannst beliebig viele Affirmationen klopfen, sofern du sie alle leicht mehrmals am Tag ansprechen kannst. Sobald deine Affirmation Bestandteil deines Alltags ist, kannst du sie durch eine neue ersetzen.

Nimm genau wahr, was dir durch den Kopf geht, wenn du deine Affirmation sprichst. Wenn du beispielsweise formulierst „Ich verdiene Wohlstand und Reichtum in meinem Leben“, und deine innere Stimme antwortet „Das bringt nichts, ich bin nicht hinreichend erzogen (geprägt) um reich zu sein“, dann ist deine Affirmation nicht stimmig für dich und muss angepasst werden. Sie könnte vielleicht so lauten „Ich bin nun in der Lage, Chancen zu erkennen und zu nutzen, die Wohlstand schaffen“, dies könnte effektiver sein. Wenn du formulierst „Geld fließt ganz leicht in mein Leben“ und es kommen die Worte „meine Eltern lebten von Zahlung zu Zahlung und genau so will ich es“, dann versuch's mal mit „Ich bin wohlhabender als meine Eltern, weil sie so leben wollten“. Sei kreativ in deinen Affirmationen; find eine solche, die stimmig für dich ist und an die du wirklich glauben kannst.

Affirmationen könnten z.B. lauten „Ich tue ständig alles Notwendige um mein Leben nachhaltig mit einem positiven Geldfluss zu versehen“, „Das Universum kommt mir immer zu Hilfe“, oder „Alles, was ich anfasse, wird zum Erfolg.“ Einer meiner Schüler benutzte „Mein Einkommen wächst, egal ob ich arbeite, schlafe oder spiele,“ und bekam den nächsten Job, für den er sich beworben hatte. Andere Schüler hatten in ihren Affirmationen „Ich helfe jede Menge Menschen“, und „Ich mache massenhaft Geld“. Bald danach nutzte sie ihre Chance, den Kundenstamm und ihr Einkommen zu steigern. Sie klopft nun „Ich verdiene mindestens 500 \$ pro Woche“. Die Möglichkeiten für konstruktive Affirmationen sind unbegrenzt.

Schläfenklopfen hat dazu beigetragen, dass Menschen Vertrauen, Optimismus und Selbstachtung aufbauen, während alte Gewohnheiten durch neues konstruktives Verhalten ersetzt werden. Die Methode kann auf nahezu allen Gebieten deines persönlichen Lebens eingesetzt werden, gleich ob mental, emotional, körperlich, geistig, beruflich, familiär oder gesellschaftlich. Sie wurde angewandt zum Abnehmen („Ich esse mit Genuss gesunde Lebensmittel in angemessenen Portionen“), zur Leistungssteigerung im Beruf („Jetzt erfülle ich meine Aufgaben leicht und korrekt“), sogar um Fingernägelkauen abzustellen („Meine Fingernägel wachsen stark und lang“). Sie stellt einen einfachen aber durchgreifenden

Weg dar, viele Gewohnheiten oder Muster abzulösen. Schau dir genau an, welchen Teil deines Lebens du am stärksten verändern möchtest und formuliere eine einfache Affirmation, die deinen höchsten Idealen entspricht.

Welche Affirmation habe ich regelmäßig angewendet um neu gefundenen Reichtum in mein Leben zu bringen? „Hier und jetzt akzeptiere ich mich tief und vollständig in der Anwesenheit anderer Leute.“ Du kannst gerne mit diesem Merksatz ausprobieren, ob er für dich stimmig ist. Wenn einmal Temporal Tap nicht wirken sollte, dann versuch's mit einem veränderten Wortlaut der Affirmation. Denk dran, dass der Merksatz unbedingt zu dir passen und klar deine Ziele ausdrücken muss. Benutze eine dir am besten vertraute Sprache und Worte, die mit deinen Wertvorstellungen und Gefühlen im Einklang sind. Auf geht's: *dies ist deine Chance, Reichtum für dein Leben zu gewinnen, hier und jetzt!*

*Gwenn Bonnell praktiziert und lehrt Energie Psychologie, incl. EFT (Emotional Freedom Techniques), Muskel Testen und Energie Medizin bei Heaven On Earth in Davie, Florida.
Tel (USA) 954-370-1552 oder Website: www.tapintoheaven.com*

(Übersetzung durch Alfred F. Schieb / Cologne; alfred.schieb@web.de)

Beispiel für den erfolgreichen Einsatz von Temporal Tap:

Aufbau einer neuen Praxis

„Hi Gwenn,

bezüglich des Temporal Tap muss ich dir folgende Erfahrung mitteilen. Wie du weißt, bin ich im Juli dieses Jahres nach Spanien umgezogen. Mitte August, nachdem ich mit allen Sachen aus Miami wohlbehalten in mein neues Haus eingezogen war, suchte ich dringend nach angemessenen Räumlichkeiten für meine Praxis. Ich kenne viele Leute noch aus der Zeit, als ich hier fast 15 Jahre gelebt habe. Folglich dachte ich nicht, dass es ein Problem sein könnte, eine solche Praxis zu finden. Dennoch tat sich nichts aufgrund der Anforderungen, die ich an das Objekt stellte. So fing ich am Sonntag, dem 7. Sept. mit Temporal Tap zur Lösung dieses Problems an. Der Wecker läutete alle halbe Stunde und ich klopfte den Merksatz, den ich für das Finden geeigneter Objekte (in einer großen Anlage, mit anderen Therapeuten und einer mehrsprachigen Rezeption) formuliert hatte.

Ich ging zum Strand und klopfte (diskret) weiter.

Ich war ziemlich müde, als ich eine mehrsprachige Konversation zwischen zwei Frauen wahrnahm. Nach etwa einer Stunde mischte ich mich in das Gespräch ein und stellte mich vor. Nach weiteren Stunden der Diskussion über Mehrsprachigkeit bei kleinen Kindern kam das Thema auf mich und meinen Wunsch nach einer Praxisgelegenheit.

Du wirst erraten haben, was dann passierte. Eine der Frauen hatte die Adresse einer freien Praxis in einem Medical Center. Am nächsten Morgen Besichtigung, Vertragsunterzeichnung und Einrichtung der Praxis.

Und nach 2 Tagen Klopfen auf das Thema „Ich gewinne jetzt leicht 5 neue Klienten pro Woche“ und noch bevor ich irgendeine Werbung oder einen Rundruf gestartet hatte, standen 4 Klienten vor der Tür!“

(Aus einer Email von Gabrielle Kortsch, Ph.D., CHT an Gwenn Bonell)