

EFT™ (Techniken emotionaler Freiheit)

EFT Kurzform

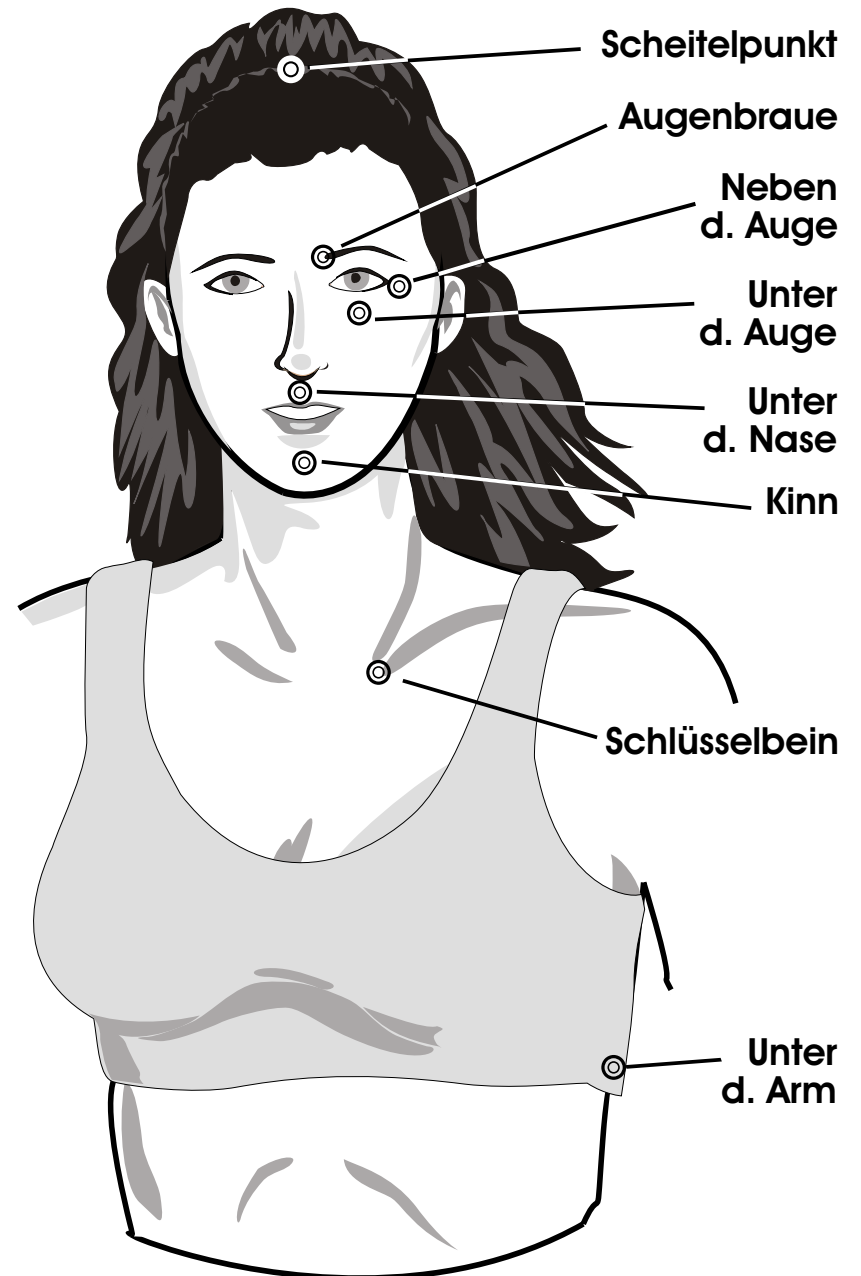
Einstimmung

- 1) Konzentrieren Sie sich auf Ihr Thema
- 2) Stufen Sie auf einer 0-10 Skala ein, wie belastend das Gefühl ist. (10=maximal)
- 3) Klopfen Sie wiederholt den Karate-Punkt während Sie sagen: "Auch wenn ich dieses Problem habe, liebe & akzeptiere ich mich so wie ich bin."



Klopfen

- 4) Klopfen Sie etwa 5x auf jeden Punkt während Sie wiederholen "Dieses starke Verlangen." Starten Sie am Scheitelpunkt und klopfen Sie Punkt für Punkt bis unter dem Arm.
- 5) Konzentrieren Sie sich erneut auf Ihr Ausgangsthema und bestimmen Sie wieder die Belastungsintensität. Wiederholen Sie die EFT-Kurzform bis die Intensität "0" erreicht.



Anleitung/Karte © 2004 Gwenn Bonnell,
Alle Rechte vorbehalten www.EFTslim.com
www.TapIntoHeaven.com

Übersetzung durch G. Stiehler Mühlital, Deutschland
+49 06151 14267 www.diplompsychologen.info

EFT entwickelt durch Gary Craig
www.emofree.com