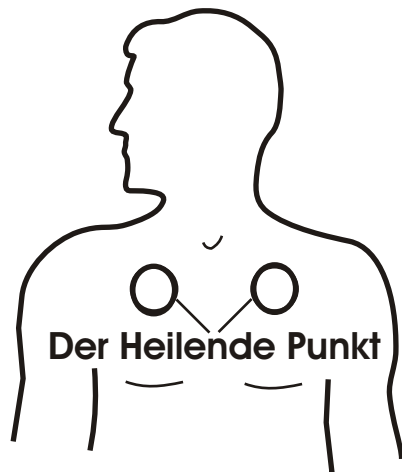


DIE EFT-ANWENDUNG (Das Grundrezept)

#1. Die Einstimmung

- 1) Sagen Sie 3x *“Auch wenn ich diess Problem habe, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin,”*
- 2) während Sie wiederholt den *“Heilenden Punt”* reiben,

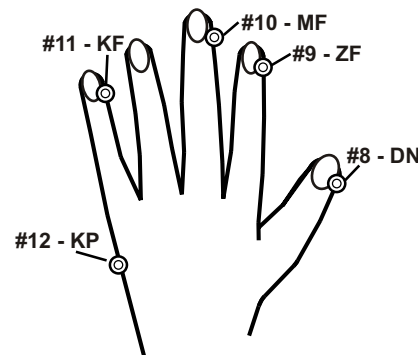
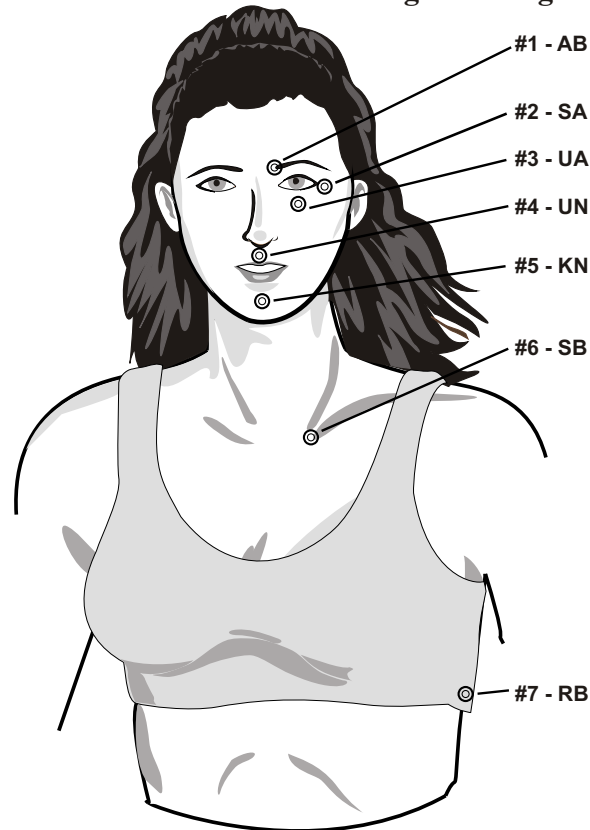


Oder während Sie wiederholt den *“Karatepunkt”* klopfen.

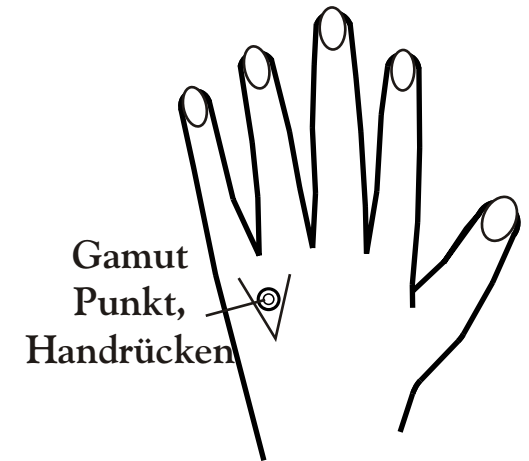


#2. Das Klopfen

Klopfen Sie ca. 5x auf jeden Punkt während Sie einen Erinnerungs-Satz sagen.



#3. 9-Gammut-Übung



Führen Sie die folgenden 9 Bewegungen durch und klopfen Sie dabei den Gammut Punkt:

- 1) Augen schließen
- 2) Augen öffnen
- 3) Nach rechts unten schauen
- 4) Nach links unten schauen
- 5) Rollen Sie die Augen im Kreis
- 6) Rollen Sie die Augen anders herum
- 7) Summen Sie ein paar Takte (Hänschen klein)
- 8) Zählen Sie bis Fünf
- 9) Summen Sie noch ein paar Takte

#4. Wiederholen Sie das Klopfen

Konzentrieren Sie sich erneut auf Ihr Ausgangsthema und bestimmen Sie wieder die Belastungsintensität. Wiederholen Sie die EFT-Kurzform bis die Intensität *“0”* erreicht.