

EFT Grundsequenz auf einen Blick

1. Beschreiben Sie Ihr Thema oder Problem möglichst genau.

Wie geht es Ihnen jetzt emotional und körperlich, wenn Sie daran denken oder darüber sprechen

2. Belastung auf Stress - Skala von 0 -10 einwerten

0 = kein Stress 10 = maximale Belastung

3. Einstimmungssatz formulieren:

Auch wenn ich dieses Problem habe, akzeptiere und liebe ich mich, so wie ich bin.

4. Den heilenden Punkt 1 massieren oder den Karatepunkt 1 klopfen und 3 x den Einstimmungssatz sagen

5. Können Sie sich mit Ihrem Problem gerade nicht akzeptieren, formulieren Sie Ihren Einstimmungssatz um in:

Auch wenn ich mich mit diesem Problem gerade nicht akzeptieren kann, ich gebe mir die Chance, mich trotzdem zu akzeptieren.

6. Formulieren Sie eine "Kernaussage", z. B. wenn ihr Problem Ärger mit jemand ist **"mein Ärger mit XY"**

7. Die Punkte der Reihe nach klopfen mit der Kernaussage = dieses Problem - zwei bis drei Runden klopfen - Immer enden mit dem Handrückenpunkt und dem Einstimmungssatz

8. Tief ausatmen

9. Belastung auf der Stress-Skala neu bewerten

9a. Belastung ist weg - eines der EFT-Wunder ist geschehen

9b. Belastung ist geringer geworden - mit der Restbelastung von vorne beginnen

Auch wenn ich noch ein bisschen von diesem Problem habe, akzeptiere und

9c. Belastung ist konstant geblieben - lesen Sie die aufgeführten Sätze und klopfen Sie den Satz an der Handkante oder dem Heilenden Punkt, der Sie am meistens berührt oder betreffen könnte

Auch wenn ich dieses Problem behalten will, akzeptiere und

Auch wenn ich dieses Problem behalten werde, akzeptiere und

Auch wenn ich mich so sehr an dieses Problem gewöhnt habe, akzeptiere und

Auch wenn ich es nicht verdiene (nicht wert bin), ohne dieses Problem zu leben, ...

Auch wenn es für mich gefährlich(unsicher) ist, ohne dieses Problem zu sein, akzeptiere

Auch wenn es für andere gefährlich (unsicher) ist, wenn ich ohne dieses Problem bin, ...

Auch wenn dieses Problem für mich Vorteile bringt, akzeptiere und

Auch wenn ich es mir nicht erlaube, ohne dieses Problem zu sein, akzeptiere und

Auch wenn ich nicht alles Notwendige tue, um ohne das Problem zu sein, akzeptiere und

Auch wenn ich eine besondere Blockade habe, um ohne das Problem zu sein, akzeptiere ...

Auch wenn ich mich dem Problem hilflos ausgeliefert fühle, akzeptiere und liebe ...

und starten Sie dann mit Ihrer Kernaussage eine andere Klopfunde

9d. Belastung ist gestiegen

Kern des Problems gefunden - mit den neu dazugekommenen Gefühlen, Körpersymptomen, Glaubenssätzen oder Situationen, die Ihnen während des Klopfens eingefallen sind, eine neue Klopfunde beginnen

Als Abschluss immer tief ausatmen und enden Sie immer erst wenn der Stress auf null ist.

