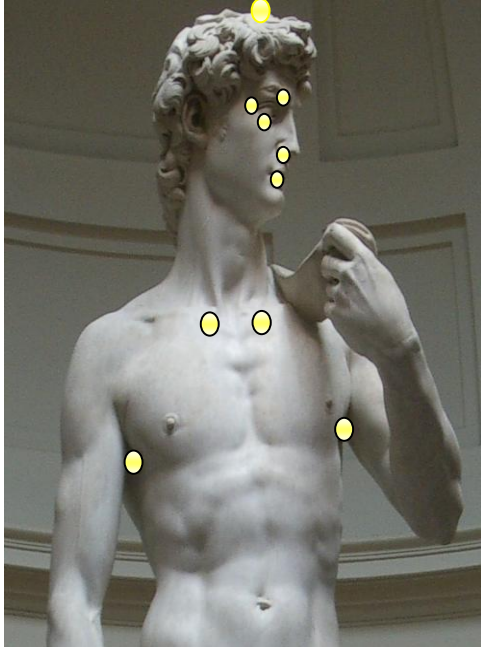


Stressfrei in 2 Minuten



Hier sehen Sie anhand einer einfachen Klopf-Technik, wie die „Emotional Freedom Technik“ (EFT) auf Stressfaktoren wirken kann.

Nehmen Sie sich 2 Minuten Zeit, begeben sich an einen Ort, wo Sie einigermaßen ungestört sind und schon geht es los:

Richten Sie Ihre Gedanken auf etwas, dass Sie stört, belästigt oder stresst.

Klopfen Sie leicht mit den Fingerspitzen (leicht kreisend Reiben geht auch) auf den inneren Anfang der Augenbraue. In 7 Schritten tief einatmen und in 7 Schritten tief ausatmen

Fahren Sie fort, indem Sie alle Punkte im gleichen Rhythmus klopfen und atmen.

Und nun konfrontieren Sie sich noch einmal mit dem Gedanken an den Stressauslöser von einst.

Wie geht es Ihnen?

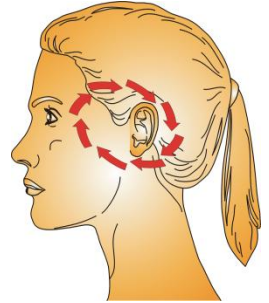
Jegliche emotionale Störung wird hervorgerufen durch eine Störung im Energiefluss des Körpers.

Sie haben soeben durch diese kleine Übung den Energiefluss auf den Haupt-Meridianen Ihres Körpers stimuliert und Blockaden aufgehoben.

Mit großer Wahrscheinlichkeit geht es Ihnen jetzt besser.

TempTap (Larry Nims)

Ich bin voller Vertrauen



7x täglich klopfen und dabei Satz 3x wiederholen 30 Tage
Auch Handkantenpunkte

Gorillapunkt Aktiviert Thymusdrüse

Ich bin stark

ich liebe

ich vertraue

ich glaube

ich bin wertvoll

ich bin dankbar

ich bin mutig

ich schaff das

ich bin voller Lebensfreude

Temporal Tap (Schläfenklopf-) Methode

von Dr. Larry Nims



Diese 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:

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

Da die Wirkung des Schläfenklopfens 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.