

Emotional Freedom Technique

Eva Hunger Coaching

www.evahunger.com

Beginn: Reflektionspause. Atme tief ein und aus. Noch einmal tief ein- und ausatmen. Atme tief in dein Herz.

Ziel der EFT-Sitzung ist das Erkennen und Vermindern negativer Emotionen.

1. Benenne das Problem und definiere es so genau wie möglich.

Zum Beispiel: Ich fühle mich hilflos. Ich bin wertlos. Ich habe Angst vor...

2. Bestimme auf einer Skala von 0 (überhaupt nicht) bis 10 (sehr stark), wie stark dieses Gefühl gerade ist.

3. Klopfe die Handkantenpunkte und sage 3x laut:

Ich liebe und akzeptiere mich voll und ganz, auch wenn ich... (das Problem benennen).

4. Wiederhole die Problemaussage ständig im Kopf und klopfe die Meridianpunkte in angegebener Reihenfolge 6-10 mal pro Punkt ab.

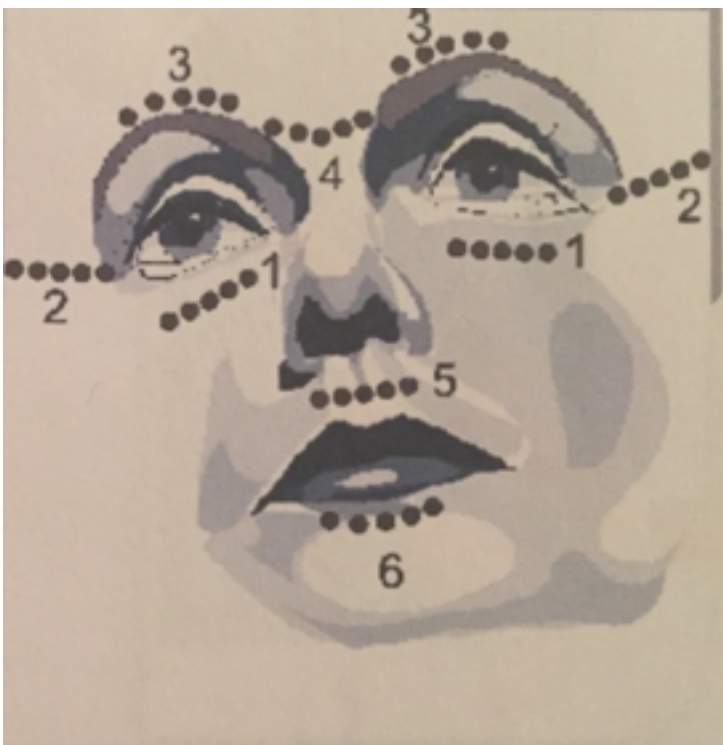
5. Bewege deine Augen 5-7 mal hin und her.

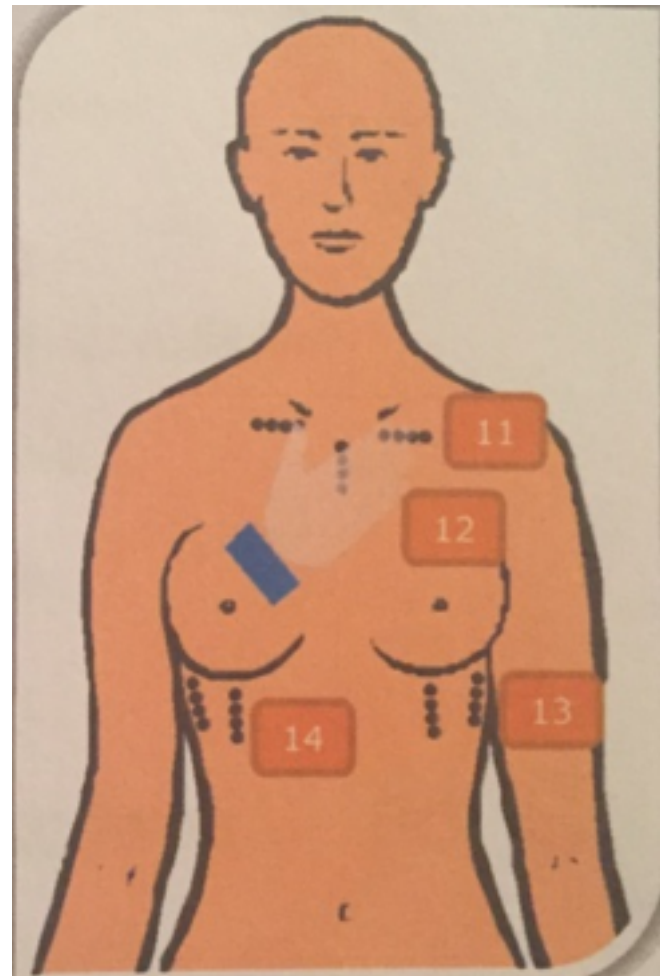
6. Atme tief durch.

7. Bestimme den Wert, wie stark dieses Gefühl gerade ist, erneut. Wiederhole das Klopfen bis das Problem gefühlt bei einem Wert von 0-1 ist. Beklopfe ggf. neu auftretende Emotionen/Sätze.

8. Wiederhole ab Punkt 4.

Viel Spaß!





Eine tolle Dokumentation über die Kraft von EFT (kostenlos):
<http://www.thetappingsolution.com/ProjectLight/>