EFT KLOPFTECHNIK ANLEITUNG PDF

INTRO

Willkommen bei der EFT Klopftechnik Anleitung PDF

Schön, dass du mich gefunden hast! Hier bist du richtig, wenn du lernen willst, wie du Panikattacken, Hochsensibilität, Symptome für Depressionen, Ängste usw. überwinden willst. Vielleicht kennst du die EFT Klopftechnik ja auch schon und suchst noch nach neuen besseren Wegen zum Klopfen, weil der richtige Klopferfolg bis jetzt ausgeblieben ist?

Ich zeige dir hier die absolut minimalistischste Anwendung der EFT Klopftechnik. Einfacher geht es nicht. Gleichzeitig ist es viel effektiver, weil der Frust über fehlende Erfolge wegfällt.

INHALT

2 INTRO

4 ÜBER MICH

5 ÜBER EFT

6 EFT KLOPFTECHNIK ANLEITUNG

10 DER NÄCHSTE SCHRITT

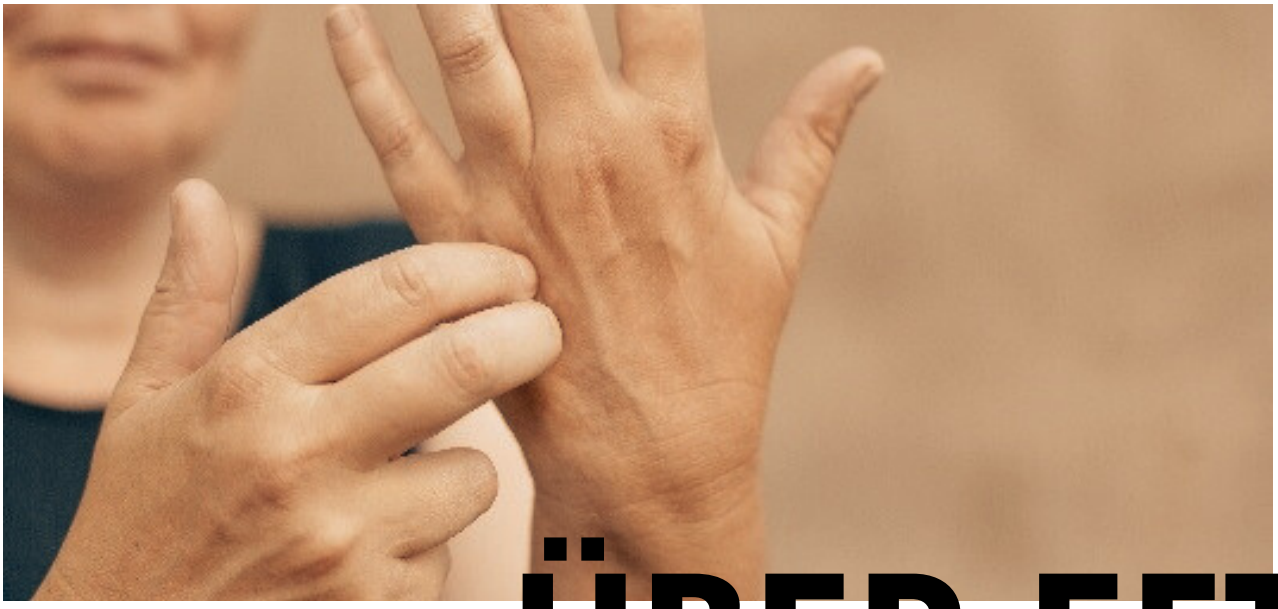
11 IMPRESSUM

MONIKA RICHRATH

Das EFT Klopfen hat mein Leben vollkommen verändert. Bis Mitte 40 war ich ein zutiefst unglücklicher Mensch. Mein Leben wurde bestimmt von Erschöpfung, Ängsten, Bindungsproblemen, div. sog. “Autoimmunerkrankungen” wie Fibromyalgie, Hashimoto, Nebennierenschwäche, chronische Infektion mit Herpes-Viren usw. Heute bin ich sicher, dass ich eine Sozial Phobie hatte. Mehr als 20 Jahre therapeutischer Behandlung haben übrigens keinerlei Veränderung bewirkt.

EFT war eine Liebe auf den ersten Blick.

Und doch habe ich ein paar Jahre gebraucht, bis ich offenbar bereit war für wirkliche Veränderung und begonnen habe, täglich zu klopfen. Dann hat sich allerdings ganz schnell herausgestellt, dass ich ein ganz fröhliches Wesen habe. Heute gebe ich EFT Kurse und Workshops und unterstütze andere dabei, etwas Ähnliches für sich zu erreichen.



ÜBER EFT

Seitdem Gary Craig die Emotional Freedom Techniques in die Welt gebracht hat, hat sich das EFT Klopfen verändert. Nicht nur, was die offizielle Akzeptanz der American Psychological Association (dem größten Psychologenverband weltweit) als anerkannte Therapiemethode angeht.

Auch bei mir ist das Klopfen einem ständigen Prozess unterworfen. So klopfe ich mittlerweile gar nicht mehr richtig, sondern lege nur noch meinen Finger auf die Stelle. Das funktioniert genauso gut. Denn die Mechanorezeptoren auf der Haut reagieren auf Druck, Klopfen und Vibration eben genauso wie auf einfache Berührung.

Außerdem habe ich die Klopftechnik so einfach, unaufwändig, triggerfrei und sicher gemacht wie nur möglich. Hier stelle ich dir das Leerklopfen als ersten Schritt vor. Damit kannst du schon erreichen, Ängste in wenigen Minuten aufzulösen, emotionalen Stress abzubauen, ruhiger zu werden und dein Nervensystem zu regulieren.

In diesem Sinne klopfe bitte einfach alle Punkte der Reihe nach wie hier angegeben (ca. 7–10 Mal). Oder lege nur den Finger auf. Das dauert pro Runde eine halbe Minute. Klopfe mehrmals am Tag (so oft du daran denken kannst), jeweils 4 Runden.

Dein System nimmt die Beruhigung dort auf, wo sie benötigt wird. Du musst dich gar nicht damit stressen, vorher festzulegen, wo das sein soll. Das schafft nur unnötigen Stress.

AUGENBRAUE INNEN

NEBEN DEM AUGE

UNTER DEM AUGE

UNTER DER NASE

AUF DEM KINN

AM SCHLÜSSELBEIN

EFT NOTFALLPUNKT

UNTER DEM ARM

EFT KLOPFPUNKTE HAND

AM DAUMEN

AM ZEIGEFINGER

AM MITTELFINGER

KLEINER FINGER

SERIENPUNKT

HANDKANTE

EFT NOTFALLPUNKT

AUSATMEN

Switchwords als Weg

Das tägliche EFT Mini Online Coaching

DER NÄCHSTE SCHRITT ...

Der nächste Schritt auf dem Weg ist das Klopfen von Switchwords. Das sind bestimmte Schalt- und Machtworte, die die Kraft haben, deine Energie auf eine höhere Schwingung zu bringen. (Wirkt übrigens wesentlich besser als Affirmationen!) Das kann unter Umständen ganz schnell gehen.

Jedes Mal, wenn du ein Wort aussprichst, setzt du ein elektromagnetisches Feld in Gang, das mit den elektromagnetischen Feldern deines Körpers (auch deines Gehirns) interagiert.

Ich lade dich zu meinem täglichen Mini EFT Coaching in der online Community Switchwords als Weg ein: Ich ziehe ich jeden Tag ein Switchword für alle, und klopfe es täglich um 9:30 live auf einer besonderen Plattform, sie ist werbe- und spamfrei und als App verfügbar. Du kannst live dabei sein oder dir die Aufzeichnung ansehen und mit uns teilen, wie sich das Wort für dich im Laufe des Tages manifestiert hat (wenn du das möchtest). Dazu hast du die Möglichkeit, mir einmal im Monat im Community Call deine Fragen zu EFT, Switchwords oder was auch immer zu stellen. Komm sehr gerne in die Community Switchwords als Weg.

IMPRESSUM

EFT Klopftechnik Anleitung PDF
Veröffentlichung: September 2023
Autor:in: Monika Richrath (Richrath EFT Lösung) E-Mail: post@eftloesung.de
Website: eft-fuer-hochsensible-menschen.de

Urheberrechtshinweis
©Copyright Alle Rechte vorbehalten. Du darfst die Inhalte nicht kopieren, verbreiten oder an Dritte weitergeben. Es sei denn, du hast dir vorher mein ausdrückliches, schriftlich festgehaltenes Einverständnis eingeholt.

Haftungshinweis
Die Inhalte dieses Dokuments wurden mit größtmöglicher Sorgfalt und nach bestem Gewissen erstellt. Dennoch übernehme ich keine Gewähr für die Aktualität, Vollständigkeit und Richtigkeit der Inhalte. Für Schäden, die direkt oder indirekt durch das Anwenden der Inhalte, Tipps und Aufgaben entstanden sind, kann ich nicht zur Verantwortung oder Haftung gezogen werden. Es ist möglich, dass durch die Anwendung der Klopftechnik Themen auftauchen, die therapeutischer Behandlung bedürfen. Für die Inhalte von genannten Internetseiten sind ausschließlich die Betreiber der jeweiligen Internetseiten verantwortlich.