

Sanfte EFT-Klopftechnik *zum Ankommen & Beruhigen*



von Bianca Fröhlich
ganzheitlich-bewusst.de

Diese Klopftechnik ist eine
Einladung, für einen
Moment bei dir
anzukommen.

Du musst nichts erreichen.
Nichts verändern

Wenn sich etwas gut
anfühlt, bleib dabei. Wenn
nicht, darfst du jederzeit
pausieren oder aufhören

Diese Übung ersetzt keine
medizinische oder
psychotherapeutische Behandlung

Setze oder lege dich
bequem hin. Spüre
kurz den Boden unter
dir.

Vielleicht magst du
einen langsamen
Atemzug nehmen.

Oder einfach
wahrnehmen, wie du
gerade hier bist.

Augenbraue

Am inneren Ende der
Augenbraue

Neben dem Auge

Auf dem Knochen am äußeren
Augenwinkel

Unter dem Auge

Auf dem Knochen unter dem
Auge

Unter der Nase

Zwischen Nase und Oberlippe

Schlüsselbein

Unterhalb des Schlüsselbeins

Klopfe jeden Punkt ca. 5-7
mal sanft mit zwei Fingern
(Zeige- und Mittelfinger)

Während du sanft klopfst,
kannst du innerlich oder
leise folgende Worte
mitgehen:

Ich darf mich in diesem
Moment annehmen, so
wie ich bin.

Spüre kurz nach:

- wie fühlt sich dein Atem an?
- Gibt es irgendwo etwas mehr Weite?

Es gibt kein richtig oder falsch

Manchmal geschieht Veränderung leise.

Danke, dass du dir diesen Moment geschenkt hast.