

Sanfte EFT-Klopftechnik

Für mehr Ruhe & inneres Ankommen

Bianca Fröhlich

ganzheitlich-bewusst.de



Bevor du beginnst

Diese Übung darf dich dabei unterstützen,
für einen Moment zur Ruhe zu kommen.

Du musst nichts leisten.

Nichts perfekt machen.

Wenn sich etwas nicht gut anfühlt,

darfst du jederzeit pausieren.

Diese Übung ersetzt keine medizinische oder therapeutische Behandlung.

So funktioniert es

Klopfe jeden Punkt sanft
mit zwei Fingern ca. 5–7 Mal.

Atme ruhig weiter.

Du kannst dabei innerlich sagen:

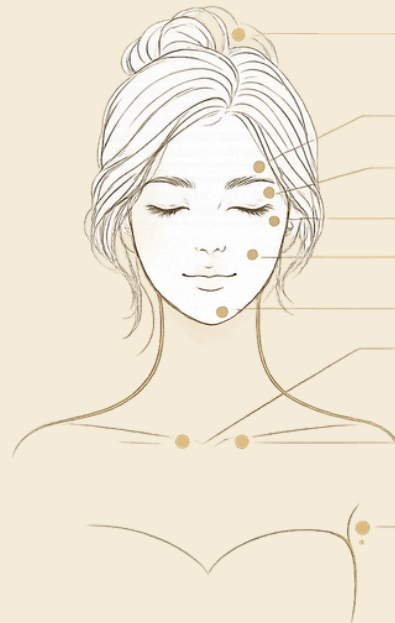
„Ich darf jetzt loslassen.“

„Ich darf zur Ruhe kommen.“

„Ich bin sicher.“

Klopfpunkte

- Scheitel
- Augenbraue
- Neben dem Auge
- Unter dem Auge
- Unter der Nase
- Kinnpunkt
- Schlüsselbein
- Unter dem Arm



- Scheitel
- Augenbraue
- Neben dem Auge
- Unter dem Auge
- Unter der Nase
- Kinnpunkt
- Schlüsselbein
- Unter dem Arm

Danke, dass du dir diesen
Moment geschenkt hast.