

EFT-Klopfpunkte (Das Grundrezept)

Die Vorbereitung—Während Sie Ihre Karatepunkte zusammenklopfen, sagen Sie diesen Satz:

“Auch wenn _____ Ihr Problem _____,
Ich akzeptiere mich selbst zutiefst und vollständig.”

Die Sequenz—Klopfen Sie mit beiden Händen auf jeden der folgenden Punkte, während Sie den Erinnerungssatz an jedem Punkt wiederholen. (Der Erinnerungssatz ist der unterstrichene Teil in der obigen Vorbereitung.)

IH, DK, ZA, AA, UA, UN, KN, SB, KP, IH

Der Gamut von 9 Aktionen—Klopfen Sie kontinuierlich auf den Gamut-Punkt und führen Sie die folgenden Aktionen durch:

(1) Augen geschlossen (2) Augen offen (3) Blick nach unten rechts (ohne den Kopf zu bewegen) (4) Blick nach unten links (ohne den Kopf zu bewegen) (5) Augen kreisförmig rollen (6) Augen in die andere Richtung rollen (7) Summen Sie 3 Sekunden lang ein Lieblingslied (8) Zählen Sie bis fünf (9) Summen Sie 3 Sekunden lang ein Lieblingslied.

Die Sequenz (wiederholt)—Klopfen Sie mit beiden Händen auf jeden der folgenden Punkte, während Sie den Erinnerungssatz an jedem Punkt wiederholen.

IH, DK, ZA, AA, UA, UN, KN, SB, KP, IH

HINWEIS: In den folgenden Runden werden die Vorbereitungserklärung und der Erinnerungssatz angepasst, um der Tatsache Rechnung zu tragen, dass Sie sich mit dem verbleibenden Problem/Thema befassen. Dies kann einfach durch Hinzufügen des Wortes "noch" in der Vorbereitungserklärung und des Wortes "verbleibendes" am Anfang des Erinnerungssatzes erfolgen.

Zu Ihrer Information: Wenn Sie eine eingeschränkte Beweglichkeit Ihrer Hände, Arme, Nacken oder Schultern haben, ändern Sie **die Sequenz** oder klopfen Sie nur mit einer Hand auf diese Klopfpunkte. Tun Sie das, was für Sie am bequemsten ist.

