

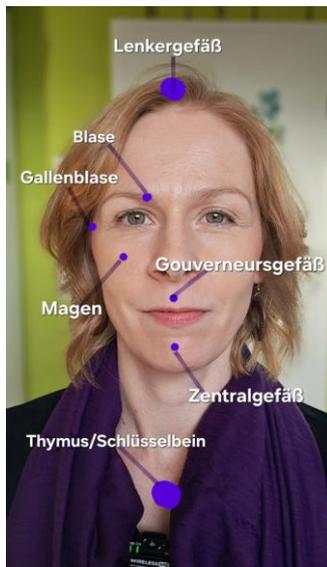
EFT-Punkte und ihre Bedeutung- Klopfen mit Affirmationen

Die Punkte die beim EFT (Emotional Freedom Techniques) geklopft werden sind Akupunkturpunkte, die jeweils zu einem bestimmten Meridian gehören.

Die Abbildung ist nicht Zentimeter genau. Aber beim EFT, anders als bei der Akupunktur, musst du den Punkt auch nicht haargenau treffen. Wenn du klopfst strahlt die Stimulation quasi noch in einem Radius von ca 10 cm aus.

Der australische Psychiater Dr. John Diamond definierte sogenannte Meridianemotionen für jeden der Punkte, welche ich dir hier aufliste.

Die aufgeführten Punkte mit der jeweiligen Affirmation zu klopfen kann z.B. als Start in den Tag oder als Abschluss des Tages praktiziert werden.



Lenkergesäß: stimmungsaufhellend und verbindet uns mit der "Himmelsenergie"

Blase

Emotion: Trauma, Frustration, Ruhelosigkeit, Ungeduld

Affirmation: „Ich bin ausgeglichen und friedlich.“

Gallenblase

Emotion: Wut, Zorn, Jähzorn

Affirmation: „Ich wende mich anderen voller Liebe zu.“

Magen

Emotion: Ängste, Hunger, Leere, Gier, Verzweiflung, Ekel, Übelkeit

Affirmation: „Ich bin zufrieden und ruhig.“

Gouverneursgefäß

Emotion: Verlegenheit

Affirmation: „Ich bin ruhig und gelassen.“

Zentralgefäß

Emotion: Scham

Affirmation: „Ich bin wertvoll.“

Thymus/Niere

Angst, sexuelle Unschlüssigkeit, Paranoia, Sorge

Affirmation: „Meine sexuellen Energien sind ausgewogen.“

Entnommen aus dem Buch „EFT, Klopfakupressur für Körper, Geist und Seele“ von Christian Reiland