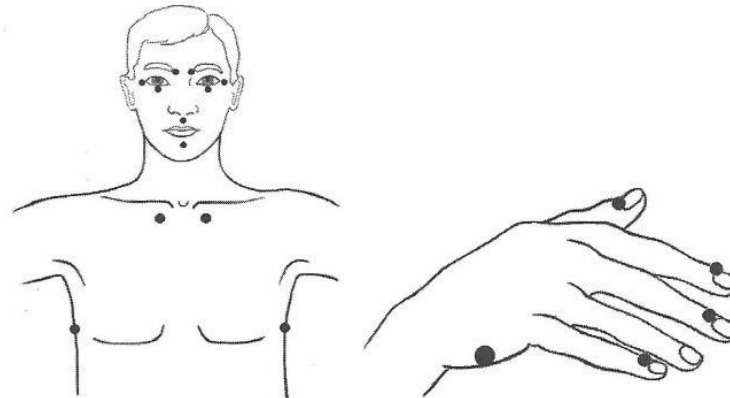


EFT in Kürze

1. **Wo im Körper** spürst du das emotionale Thema am stärksten?
2. **Bestimme das Stress-Level** an dieser Stelle in deinem Körper auf einer Skala von 0 bis 10; 10 steht für die höchste Intensität und 0 für keine Intensität:

10 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 0

3. **Setup:** Wiederhole diese Aussage dreimal und klopfe dabei weiterhin den Handkantenpunkt an der Handseite (der große Punkt an der Hand unten in der Abbildung):
„Auch wenn ich _____ (Problem benennen) habe, akzeptiere ich mich tief und vollständig.“
4. **Klopf-Sequenz:** Klopfe jeden der in den beiden Grafiken abgebildeten Energiepunkte 7-mal und wiederhole dabei einen kurzen Satz, der dir das Problem in Erinnerung ruft.



5. **Überprüfe nun die Stress-Intensität** erneut auf einer Skala von 0 bis 10. Wenn sie immer noch hoch ist, sage:
„Auch wenn ich _____ (Problem benennen) teilweise immer noch habe, akzeptiere ich mich tief und vollständig.“
6. **Wiederhole das Ganze, angefangen bei Schritt 1**, bis dein Stress-Level weitestgehend gegen 0 tendiert.