
DIE 4. BESTEN METHODEN ZUR ENTSPANNUNG

Du suchst Methoden, die dir dabei helfen, Dich in Minutenschnelle zu entspannen? Du brauchst keine Tabletten oder Komplexität. Die Methoden, die ich dir nachfolgend vorstelle, sind erprobt und sehr wirksam.

Als alleinerziehende Mom im IT- Vertrieb hatte ich in den Neunzigern und 2000ern alle Hände voll zu tun. Nach der Trennung von meinem damaligen Mann, einem 40-Stunden-Job und den täglich einhergehenden Aufgaben, hatte ich Schwierigkeiten mich zu entspannen und leicht einzuschlafen. In dieser Zeit habe ich sehr an mir gezweifelt, ob ich überhaupt alles unter einen Hut bekommen würde. Existentielle Ängste machten sich in mir breit und aus diesem Grund habe ich nach geeigneten, natürlichen und hochwirksamen Methoden Ausschau gehalten. Ich wusste, dass Schlafmittel nicht adäquat waren, da sie ein Gewohnheitseffekt verursachten. Also suchte ich im Internet, besuchte Seminare, las Bücher, um für mich die besten Methoden zu finden

Im Internet findet man, wenn man die Begriffe Schlafen und Entspannung eingibt sehr viele Binsenweisheiten wie z.B. warme Milch trinken, usw.. Natürlich kann es helfen, aber meine langjährige Erfahrung mit diesen Themen hat mir gezeigt, dass ein angespannter Körper und Geist aufgrund der ständigen Gedanken aus der Vergangenheit (Altlasten, Traumas) und der Zukunft (viele Glaubenssätze und Gedanken: ich schaffe es nicht...) darauf zurückzuführen sind.

Die 4 nachfolgenden Methoden bringen einen ruhigen und entspannten Körper und Geist mit sich. Davon kannst Du bis zum Abwinken Gebrauch machen, das hat keine negativen Auswirkungen sondern nur positive 😊.

Ich wünsche dir viel Spaß und Erfolg damit!

Nummer 1 - Die Wechselatmung – Anuloma Viloma

Als ich angefangen habe vor einigen Jahren mit meiner besten Freundin Sylvie Yoga zu praktizieren, haben mich am Meisten die Meditations- und Atemübungen fasziniert. Dabei habe ich den Genuss der Wechselatmung oder Anuloma Viloma gelernt.

Atmung ist Leben. In unserem täglichen Leben und vor Allem unter Stress haben wir die Tendenz unseren Atem anzuhalten. Wir atmen zu flach und versorgen dadurch unseren Körper nicht mit der notwendigen Energie und Sauerstoff-Menge, die er braucht, um optimal zu funktionieren.

Atmung bedeutet für unseren Körper: Einatmen: frische Luft-frische Energie in uns aufzunehmen – Ausatmen: die verbrauchte Luft, alles Altes nicht mehr Brauchbares loszulassen.

Überdies haben Atemübungen quasi eine magische Wirkung: sie bringen dich augenblicklich ins Hier und Jetzt. Wenn Du dich auf Deine Atmung konzentrierst, bist Du garantiert in der Gegenwart.

Und die Gegenwart ist quasi das Auflösen von allen Problemen. Denn die Vergangenheit ist vorbei und die Zukunft noch nicht geboren. Unser Problem ist, dass wir quasi nie im gegenwärtigen Moment sind, sondern einen Schritt zurück oder einen Schritt weiter: Und das entspannt absolut nicht. Natürlich ist es nicht immer möglich, im Hier und Jetzt zu sein aber sich regelmäßig darin zu üben im gegenwärtigen Moment zu sein, bringt Wunder mit sich.

Deine Persönlichkeit ist ein Produkt aus Deinen Gefühlen und Gedanken und beide produzieren Deine Realität. Du kannst Dein Leben nur verändern, wenn Du beide änderst.

Die alternative Atmung ist einfach zu praktizieren. Daher habe ich sie auf Platz 1 gesetzt. Sie bewirkt, dass Du Dich sehr schnell entspannen kannst. Dein Nervensystem beruhigt sich. Aber noch nicht genug: diese Atmung hat eine harmonisierende Wirkung auf allen Organen.

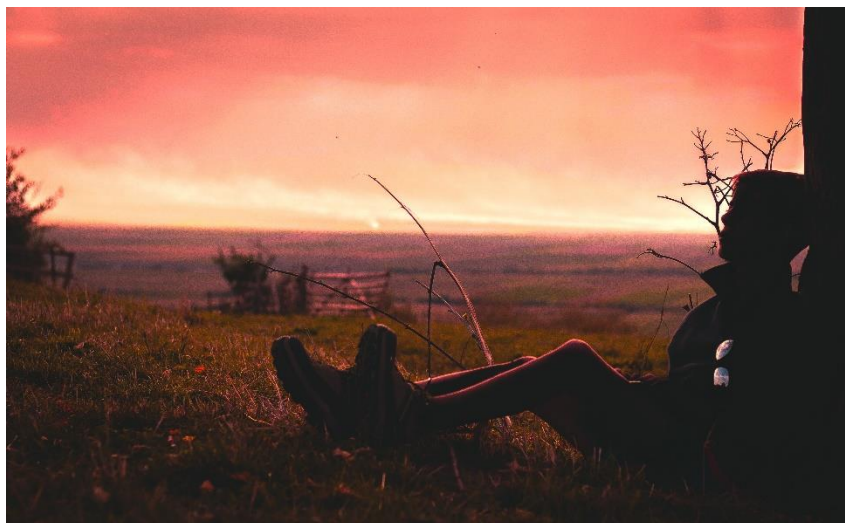
Anleitung:

1. Suche einen ruhigen Platz und Sorge dafür, dass Du in den nächsten 30 Minuten ungestört bist.
2. Setze Dich gerade hin, schließe Deine Augen.

3. Hebe die rechte Hand. Schließe mit der rechten Hand das rechte Nasenloch mit Deinem Daumen.
4. Atme ca. 4 Sekunden durch das linke Nasenloch. Der Atemzug sollte tief sein, so dass Du Deine Lungen zu ca. $\frac{3}{4}$ ausfüllst.
5. Im nächsten Schritt schließe beide Nasenlöcher und halten die Luft 4 Sekunden lang.
6. Öffne das rechte Nasenloch und atme durch das rechte Nasenloch 8 Sekunden lang aus. Dabei sind die Lungen fast vollkommen leer.
7. Halte das linke Nasenloch geschlossen und atme durch das rechte Nasenloch 4 Sekunden lang.
8. Schließe beide Nasenlöcher und halte die Luft für ca. 4 Sekunden.
9. Öffne das linke Nasenloch und atme 8 Sekunden lang aus.
10. Beginne wieder von vorne.

Wiederhole die Schritte 3 bis 9 mehrere Male. Mindestens 3 Wiederholungen sollten es schon sein.

Die Wechselatmung fördert nicht nur die innere Ruhe, sondern auch die Konzentration. Sie gehört in der Yogapraxis zur Reinigung der 72.000 Nadis. Überdies bewirkt diese Übung eine positive Wirkung auf Allergien, Heuschnupfen und Asthma. Die Wechselatmung verwandelt die negativen Gefühle in Kraft. Sie wirkt sehr rasch. Genug Gründe, um die Übung in seiner täglichen Routine zu integrieren. Viel Spaß dabei!



Nummer 2 - Die Herzmeditation

J. Andrew Armour M.D und PHD zeigte mit seiner Arbeit, dass das Herz ein so zu sagen eigenes System ist. Ca. 40.000 Neurone im Herzen bilden das, was die Wissenschaft das Herzgehirn nennt. Herz und Gehirn sind durch Nervenbahnen verbunden und tauschen ständig Informationen mit einander aus. Dr. Joe Dispenza, ein Wissenschaftler, der sich im Rahmen seiner Arbeit sich unter anderem mit dem Thema Herz- und Gehirn-Kohärenz beschäftigt, hat in seinen Workshops nach seinen Herzmeditationen Gehirnschans an den Teilnehmern durchgeführt. Dadurch will er wissenschaftlich belegen, dass das Herz einen direkten Einfluss auf die Tätigkeit des Gehirns hat. Und das hat es wirklich.

Nachfolgend ein Auszug aus seinem Buch „Werde Übernatürlich“: „Herz und Gehirn sind über efferenten (aufsteigende) und afferenten (absteigende) Nervenbahnen miteinander verbunden allerdings führen 90 Prozent der Fasern hoch zum Gehirn. Die Signale vom Herzen zum Gehirn verbinden sich über den Vagusnerv und laufen direkt in den Thalamus (der die kortikale Aktivität, beispielsweise Denken, wahrnehmen und Sprachverständnis synchronisiert) und dann weiter zu den Stirnlappen (welche für die motorischen Funktionen und für Problemlösung zuständig sind) und zu den Überlebenszentren des Gehirns, der Amygdala (unser emotionales Gedächtnis). Zusammengefasst können wir sagen: ein aktiviertes Herzzentrum fungiert als Verstärker, der dem Gehirn auf die Sprünge hilft, seine Aktivitäten verbessert und im ganzen Körper für Balance, Ordnung und Kohärenz sorgt“.

In seinen Seminaren konnte er wissenschaftlich belegen (durch Gehirnschans), dass Gefühle der Dankbarkeit, der Liebe, des Mitgefühles Kohärenz erzeugen. Das heißt, dass die Gehirnwellen harmonischer verlaufen. Die führt dazu, dass unser Körper weniger Stresshormonen produziert und besser arbeitet. Wie einfach ist das denn, diese Kohärenz zu erzeugen!

In der nachfolgenden Herzmeditation, lernst Du die Kohärenz zwischen Herz und Gehirn zu erzeugen.

Auch hier wirst Du unmittelbare Ergebnisse feststellen. Dein Körper entspannt sich, Dein Geist wird ruhig.



Anleitung:

1. Suche einen ruhigen Platz und Sorge dafür für ca. 30 Minuten ungestört zu sein
2. Setze dich bequem in deinen Lieblingssessel oder auf dein Bett.
3. Schließe deine Augen und atme tief ein und aus ca. 5 Mal
4. Entspanne deinen Körper mit jedem Atemzug ein Stück mehr.
5. Jetzt bitte ich Dich, dich auf dein Herzenszentrum zu konzentrieren. Am besten berührst Du mit deinen

Fingerkuppen die Stelle in der Mitte deiner Brust. Mit der Berührung kommst Du automatisch in Deinem Herzenszentrum.

Dabei ist nicht das reale Herz gemeint, sondern das Herz-Chakra, wie man es in der östlichen Tradition versteht.

6. Verweile in Deinem Herzzentrum für ca. 6 -7 Minuten. Genieße es mit Deinem Bewusstsein dort zu sein.
7. Jetzt aktiviere oder rufe ein positives Gefühl wie Dankbarkeit oder Liebe hervor. Stell dir einfach vor wie Du für einige Dinge in Deinem Leben unglaublich dankbar bist. Oder rufe ein Gefühl der Liebe hervor zu deinem Partner, zu deinem Kind oder vielleicht auch zu einem Tier, das Du ins Herz geschlossen hast.
8. Verweile in deinem Herzzentrum halte dieses Gefühl in Deinem Herzenszentrum ca. 7 Minuten lang.
9. Danach stelle dir vor, dass Du aus deinem Herzen heraus atmest. Atme tief ein und aus und stell dir vor Du atmest aus deinem Herzenszentrum heraus. Verweile ca. 10 Minuten in diesem Zustand mit geschlossenen Augen. Du wirst spüren: nach einigen Minuten hat sich dein Nervensystem beruhigt. Innerer Frieden und Ruhe haben sich in Deinem Körper breit gemacht.

Mit ein Bisschen Übung wirst Du auch diese Verbindung zu deinem Herzen mehr und mehr spüren. Viele spirituelle Meister und Erleuchtete halten das Herz für das wichtigste Organ. Denn das Herz kennt den Weg!

Nummer 3 - Quantenheilung nach Dr. Frank Kislou

In der Methode von Frank Kislou, Quanten Entertainment, geht es darum, sich dem Nichts zu nähern.

Dem Nichts oder wie einige Quantenphysiker es nennen das Null-Punkt-Feld enthält alles. Dieser Null-Punkt-Feld erreicht man indem man seine Gedanken anhält und beobachtet. Das „Nichts“ ist die Lücke zwischen den Gedanken. Wenn wir als reiner Beobachter fungieren verlangsamen sich unsere Gedanken. Die Konzentration auf dies „Lücke“ bringt ein bestimmtes Gefühl mit sich her. Herr Dr. Kislou nennt es das EU-Gefühl.

Bei einigen Personen wird dieses EU-Gefühl als ein absolutes Glücksgefühl, bei einigen breitet sich ein immenser Frieden oder eine unermessliche Ruhe aus. Die Wahrnehmung ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Dr. Kislou ist der Meinung, dass eine Krankheit nur in einem unentspannten Körper entsteht.

Diese Methode bewirkt eine tiefe Entspannung von Körper und Geist. Wie bei allem, die Übung macht den Meister...!

Anleitung:

1. Suche zuerst einen bequemen ruhigen Platz, um Quantenentertainment zu machen. Du solltest dafür sorgen für ca. 30 Minuten ungestört sein.
2. Nun mache bitte die Augen zu- Du kannst Deine Gedanken kommen und gehen lassen.
3. Schaue Deine Gedanken an und werde dir dessen bewusst worüber, Du überhaupt denkst. Beobachte fokussiert Deine Gedanken während 1 bis 2 Minuten. Es geht darum der vollkommene Beobachter Deiner Gedanken zu sein - Nach einer Weile der Beobachtung wirst Du feststellen, dass Du ruhiger geworden bist. Diese Ruhe geht auch mit einer körperlichen Entspannung einher.

4. Beobachte weiterhin 3 bis 4 Minuten auf unschuldiger Weise Deine Gedanken. Du wirst feststellen, dass sich ein EU-Gefühl in dir breit macht. Das EU-Gefühl wird von Dr. Kislow als ein Gefühl der Ruhe oder der Freude beschrieben. Das EU-Gefühl beschreibt den Zustand, den Du im reinen Bewusstsein erreichen.

Es ist bei jedem Menschen anders: es kann Ruhe, Frieden, Glück oder Freude bedeuten. Es ist der Zustand, den man erreicht, wenn die Gedanken ganz aufgehört haben.

Klappt es noch nicht so gut? Gerne können wir hier zusammenarbeiten.

In einer Skype- Sitzung oder im Coaching-Studio.

Nummer 4 - Emotional Freedom Techniques Oder auch als Tapping-Methode bekannt

EFT Klopfakupressur ist eine absolute geniale Methode. Von den 4 Methoden, die ich hier genannt habe, ist sie diejenige, die etwas mehr Übung erfordert. Allerdings ist sie sehr effizient und einfach in der Anwendung.

Ich kenne übrigens keine andere Methode, die Ängste und Phobien so erfolgreich und sanft lösen kann. Die Methode wurde in den 80er Jahren von einem Ingenieur namens Gary Craig entwickelt, der sich Methoden zur Bewusstseinsweiterung verschrieben hatte, basierend auf dem Beklopfen von Energiepunkten im Körper. Einige nennen diese Methode Tapping (USA) oder Klopfakupressur.

Im ersten Moment ist man skeptisch, wenn man das erste Mal davon hört. Ich selber dachte mir: „wie kann ein Beklopfen von einigen Punkten im Körper eine Beseitigung von Ängsten bewirken?“ aber die Ergebnisse sind verblüffend. Das Beklopfen der Energiepunkte zusammen mit der Einbeziehung der Sprache (man bespricht quasi das Problem so detailliert wie möglich) bewirkt eine tiefe Entspannung im Körper. Gehirnschans haben gezeigt, dass nach einer EFT-Anwendung die Amygdala (Zentrum im Gehirn, das für die Angst-Flucht-Reaktion zuständig ist) sich dadurch harmonisiert. Außerdem haben die bei Anwendern durchgeführten Tests einen niedrigeren Cortison-Pegel nach einer EFT-Anwendung nachgewiesen.

Die EFT-Klopfakupressur - Anleitung

1. Bewertung des Problems, des Anliegens

Bevor Du anfängst, das Tapping zu verwenden, ist es wichtig das Thema für Dich zu definieren. Was möchtest Du mit Hilfe von EFT bearbeiten? Da wir in diesem eBook die Entspannung als Thema genommen haben, nehmen wir an, dass Du zum Beispiel deinen Körper innerhalb von einigen Minuten entspannen möchtest. Sehr oft haben Menschen das Problem, dass sie abends nicht entspannen können und zwangsläufig nicht schlafen können, weil sie zu viele Gedanken im Kopf haben. Ich kenne auch selber Situation, wo der Körper vor lauter Aufregung wie unter Strom steht und sich letztendlich nicht entspannen kann und sie dann keine Ruhe finden.

2. Die Intensität des Problems bewerten

Wichtig, ist bevor du anfängst, die Intensität Deines Problems zu bewerten. Es soll dir eine Hilfestellung bereitstellen, nach mehreren Klopfsequenzen die Intensität des Vorgangs zu messen. Wie willst Du spüren, dass sich etwas geändert hat, wenn Du nicht vorher bestimmt hast, auf welchem Intensitätslevel Du dich befindest.

Also nehmen wir als Problem beispielsweise das Thema, das wir einige Zeilen vorher genommen haben: „Ich kann vor lauter Gedanken meinen Körper nicht entspannen. Ich stehe unter Strom“ Damit Du die Intensität dieser Angst auf einer Skala von 0 (Kein Stress) bis 10 (extremer Stress) evaluieren kannst, solltest Du zuerst mit dem Thema Kontakt aufnehmen. Am besten stellst Du dir diese konkrete Situation vor, bei welcher Du nicht entspannen kannst. Du liegst vielleicht im Bett und wälzt dich hin und her, weil Dein Körper wie unter Strom steht. Spüre einfach nach und entscheide Dich für eine Zahl wie gesagt am besten zwischen 0 und 10. Das Ziel eines solchen Klopfakupressur-Vorgangs ist, eine „0“ zu erreichen, was eigentlich heißt: die Störung im Energie-System zu dieser Problematik oder diesem Thema ist jetzt aufgelöst.

Gut, Du hast schon den ersten Schritt in Richtung Entspannung gemacht.

Du kannst übrigens EFT bei akuten Situationen anwenden d.h. nachts, wenn Du tatsächlich nicht entspannen kannst, aber auch als trockene Übung d.h. wenn es nicht akut ist und du stellst dir die Situation vor. Wir gehen weiter zum nächsten Punkt, dem Set-Up-Satz:

3. Definition eines Setup-Satzes

Der Setup-Satz besteht aus zwei Teilen und die Formulierung, wie ich sie dir in den nächsten Zeilen erklären werden, bringt einen großen Vorteil mit sich. Daher Solltest Du Deinen Setup-Satz so aufbauen und nicht mehr verändern.

Dr. Callahan, den ich in einem vorigen Kapitel erwähnt habe, weil er den Grundstein für die EFT-Klopfakupressur gelegt hat, hatte im Verlauf der Jahre bei seinen Patienten festgestellt, dass obwohl sie einen konkreten Wunsch hatten, viele inneren Konflikten, vom Erreichen ihrer Ziele abgehalten

wurden. Dr. Callahan arbeitete mit dem Muskeltest (Kinesiologie). Ich möchte nicht im Detail auf die Methode eingehen aber trotzdem grob darstellen, wie sie funktioniert.

Der Muskeltest basiert auf der chinesischen Lehre, die vor 5000 Jahren entdeckt wurden. Gemäß dieser Lehre sind alle Organe unseres Körpers an Energiebahnen angedockt. Diese Energiebahnen durchströmen die Organe eines Körpers. Die Chinesen nennen es Chi, die Inder Prana. Ohne diese universelle Energie ist ein Leben nicht möglich. Die Akupunktur beruht auf dieser Lehre und EFT die Klopfakupressur ist letztendlich nicht Anderes als eine Akupunktur-Methode ohne Nadeln.

In EFT stärkt die Beschreibung des Anliegens oder des Problems die Fokussierung, welche die Wirksamkeit erhöht.

Um mit der Kinesiologie, den Chi eines Menschen zu testen, kann man beliebige Muskeln des Körpers nehmen und einen Druck darauf ausüben. Gewöhnlich nimmt man aber den Muskel des Armes. Wenn die Lebensenergie eines Menschen gut fließt, bleibt der Muskel beim Ausüben eines Druckes stark. Es bedeutet lediglich, dass der Mensch gesund ist und, dass keine Energiestörung vorhanden ist. Im Gegenteil weist ein schwacher Muskel darauf hin, dass die Energie irgendwo im Körper blockiert ist. Diese Methode fungiert ebenso als Barometer d.h., dass man über den Muskeltest, wenn der Klient oder Patient einen Satz ausspricht, herausfinden kann, ob es für das Unterbewusstsein stimmig oder nicht ist. Auf dieser Weise entdeckte Dr. Callahan, dass bei vielen seiner Klienten ein innerer Konflikt vorhanden war. Der Wunsch z.B. abzunehmen war da aber gemäß dem Muskeltest (schwach beim Testen), wollte der Patient eigentlich nicht abnehmen. Dieses Phänomen heißt psychische Umkehr und jeder guter Therapeut ist dessen bewusst, dass solange unterschwellige Konflikte beim Patienten vorhanden sind, desto weniger Chancen zur Heilung vorhanden sind.

Die Formulierung des Setups-Satzes ist deshalb so wichtig, weil es eine Löschung der psychischen Umkehr bewirkt. Tatsächlich hatte Dr. Callahan, indem er Tausende von Patienten testete, einen Weg gefunden. Das konnte mit dem Muskeltest bewiesen werden.

Jetzt kommen wir zum ersten Schritt des Prozesses, dass ich dir jetzt näher beschreiben möchte

Der Setup-Satz: er besteht aus zwei Teilen und wird wie folgt aufgebaut:

„Auch wenn.....(und hier bitte genau das Problem beschreiben mit allen seinen Aspekten),... liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin.“

Diese Formulierung ist imstande fast alle psychischen Umkehrungen zu entkräften. Die Akzeptanz, die den Nebensatz birgt („ich bin vollkommen ok“ oder „ich akzeptiere mich, so wie ich bin“) ist sehr wichtig, weil man dadurch den Ist-Zustand, d.h. die momentane Situation annimmt. Eine Heilung oder eine Besserung des Zustands ist nur möglich, wenn man davor in die Annahme geht. Es ist allgemein bekannt, dass wenn man in den Widerstand geht, die Situation weiterbesteht.

Der Set-Up-Satz wird laut ausgesprochen ca. 3 bis 5 Minuten. Dabei klopft man auf die Handkante. (siehe Abbildung 1). Welche Hand ob rechts oder links spielt hierbei keine Rolle.

Beispiele von Set-Up-Sätzen, wenn wir das Thema Entspannung und vielleicht Einschlafstörungen nehmen, könnten wie folgt aussehen:

- a) „Auch wenn ich nicht einschlafen kann, weil mein Körper sich wie unter Strom anfühlt und ich nicht entspannen kann, bin ich ok (oder ich liebe und akzeptiere mich so wie ich bin)“
- b) „Auch wenn ich Tausende von Gedanken im Kopf habe und abends nicht abschalten kann, bin ich absolut OK.“
- c) „Auch wenn mich die Situation mit XY so belastet, dass ich mich nicht entspannen kann, bin ich OK“

4. Klopfsequenz – Jetzt wird auf die Meridian-Punkte geklopft

Mit der Klopfsequenz geht es ans Eingemachte, das heißt, dass Du buchstäblich die Störungen in Deinem Energie-System entfernen kannst.

Es wird am besten mit einem oder zwei Fingern auf bestimmte Punkte geklopft.

Am besten schaust Du dir die Graphiken auf Seite 10 bis 13 an.

Für die Anfänger ist es empfehlenswert sich an diesen Punkten bei der Durchführung der Klopfsequenz zu halten. Es ist viel einfacher.

Die Punkte sind mit den wichtigsten Meridianen des Körpers verbunden. Und ich möchte an dieser Stelle die Genialität von Gary Craig hochpreisen: Du müsst gar nichts über die Meridiane wissen, wie es damals in der Methode von Dr. Callahan der Fall war (oder wie es immer noch heutzutage bei einer Akupunktur-Behandlung geht). Du beklopft alle festgelegten Punkte und erreichst dadurch alle wichtigen Meridiane Deines Körpers. Ich liebe diese Methode, weil sie von der Anwendung einfach und gleichzeitig sehr effizient ist.

Nachfolgend sind die Punkte aufgeführt:

1. Handkante



2. Innenseite Augenbraue – (Blase 2)



3. Aussenseite des Auges (Gallenblase 1)



4. Unter dem Auge (Magen 1)



5. Unter der Nase (Gouverneurgefäß 27)



6. Auf dem Kinn (Zentralgefäß 24)



7. Schlüsselbein- Brustbein (Niere 27 und Thymusdrüse)



8. Unter dem Arm (Milz-Pankreas 21)



Bei dem Schritt 2 wiederholst Du den Erinnerungssatz (das ist ein Begriff aus dem Setup-Satz) und klopfst dabei auf die vorher vorgestellten Punkte.

Wenn wir das Beispiel a) nehmen – Siehe Setup-Satz würde der Erinnerungssatz folgendermaßen gesprochen werden:

„Mein Körper fühlt sich wie unter Strom“ dabei Punkt 1 beklopfen; „Ich kann mich nicht entspannen“ auf Punkt 2 klopfen – „Dieser Strom und diese Anspannung in meinem Körper“ Punkt 3 beklopfen - „Dieser Strom in meinem Körper“ dabei Punkt 4 beklopfen... usw. bis Du auf allen Punkten geklopft hast.

Es ist ratsam, 3 bis 4 Klopfsequenzen in der oben beschriebenen Reihenfolge durchzuführen.

Wenn sie dies zu Ende geführt haben, gehst Du zum nächsten Schritt: die Gamutsfolge

5. Gamutsfolge

Die Gamutsfolge besteht aus einer Serie von Aktivitäten, die das Gehirn aktivieren und dadurch offensichtlich die Klopf Ergebnisse befestigen.

Anleitung: der Gamutspunkt befindet sich auf dem Handrücken zwischen dem Ringfinger und dem kleinen Finger. Die Übung besteht darin, diesen Punkt ständig zu beklopfen und dabei folgende Aktionen durchzuführen:

- a) Augen schließen
- b) Augen öffnen
- c) Augen seitlich nach unten bewegen und richten
- d) Augen seitlich in die andere Richtung richten
- e) Augen kreisen
- f) Augen in die andere Richtung kreisen
- g) Ein Lied einige Sekunden summen (alle meine Entchen 🐣)
- h) von 1 bis 5 zählen
- i) nochmals das Lied einige Sekunden summen



6. Nachtesten

Nachdem Du die Klopfsequenz samt Gamutfolge absolviert hast, ist es wichtig nachzutesten, wenn Du an das Thema oder „Problem“ denkst. Am besten ist es auch eine EFT-Sitzung durchzuführen, wenn Du tatsächlich in der Situation bist und Du dich nicht entspannen kannst.

Nachdem Du nun jetzt am Ende der Klopfsequenzen einige tiefen Atemzügen genommen hast, nehme bitte nochmals Kontakt mit dem Problem oder Thema auf.

Stellst Du noch eine emotionale Intensität fest, bewerten sie die Ergebnisse nochmals auf einer Skala von 0 bis 10. Sollte noch etwas da sein, führe wieder einige Klopfsequenzen durch bis die Intensität „0“ erreicht hat

Entspann Dich mit mir!

Mit diesem eBook hast Du dich hoffentlich ein großes Stück entspannen können. Herzlichen Glückwunsch!

Gerne kann ich dich dabei unterstützen, Dich tiefer zu entspannen. Manchmal ist es notwendig mit einem Coach zusammenzuarbeiten, der einem unterstützt.

Hier sind meine Kontaktdaten : geraldine.allex@gmail.com

Telefonisch bin ich unter der Telefonnummer: +4915152574049 erreichbar.

Haftungsausschuss

Die Inhalte der Seiten beinhalten weder eine Heilkunde noch ersetzen sie eine ärztliche Abklärung und/oder Behandlung. Die hier dargestellten Erfahrungsberichte und Heilungsmethoden entsprechen nicht der offiziellen medizinischen Lehrmeinung. Wer Informationen aus dem hier Gesagten anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Es werden weder Diagnosen gestellt noch Therapieempfehlungen oder Heilversprechen abgegeben.

