

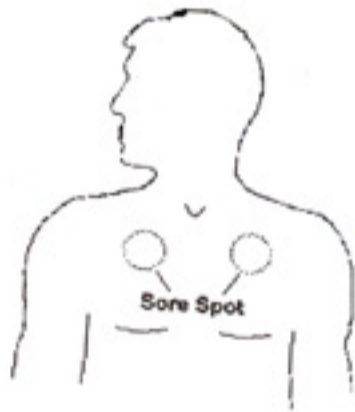
Ein Durchlauf besteht aus

Setup - Klopfen - Gamut - Klopfen

Das Setup

Schmerzhaften Brustpunkt massieren oder Handkante klopfen mit Affirmation 3x, z.B.

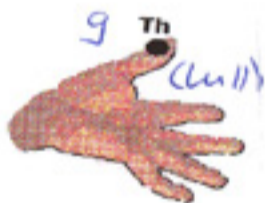
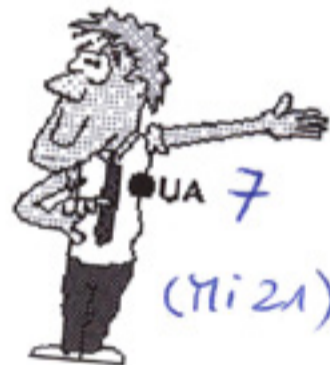
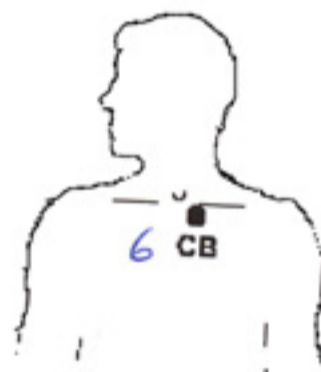
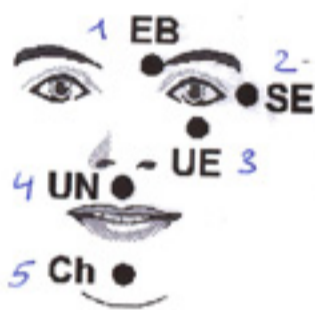
"Obwohl ich _____ habe, liebe und akzeptiere ich mich von ganzem Herzen"
"Ich akzeptiere mich zutiefst, obwohl ich _____ habe"
"Ich liebe und akzeptiere mich, obwohl ich dieses _____ habe"



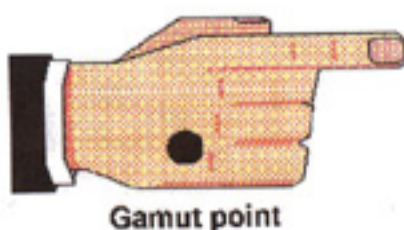
oder



"Sequenz" - Klopfen



"Gamut" - Augenübungen



Punkt dauernd beklopfen, dabei folgendes machen:

Augen zu, Augen auf, scharf re runter schauen, scharf li runter schauen, mit den Augen grossen Kreis im Uhrzeigersinn beschreiben, dann im Gegenuhrzeigersinn, 2 Sekunden lang z.B. "happy birthday" summen, von 1-5 zählen, 2 Sekunden "happy birthday"