Aroma Tapping mit Zitrone

EFT-Klopfen zum Mitmachen



„Zuerst gewinnen, dann beginnen."

Wir gehen nach innen, werden klar und lebendig, und dann geht es leichter los. Halte dein Zitronenöl, einen Stift und dieses Blatt bereit.

1 · Ankommen mit der Zitrone

Gib einen Tropfen in deine Handflächen und riech daran. Beim Einatmen hebst du die Arme seitlich hoch, beim Ausatmen lässt du sie sinken. Das machst du dreimal.

2 · Dein Thema: Wie stark belastet es dich?

Spür kurz hinein und kreis eine Zahl ein.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 · gar nicht — 10 · sehr stark

3 · Zwei Minuten Schnellschreiben

Schreib alles auf, was dir zu deinem Thema einfällt: nur einzelne Wörter, auch unangenehme. Denk nicht lange nach, schreib einfach.

Du klopfst in Eigenverantwortung. Das Klopfen ersetzt keine ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung. · Video: „Aroma Tapping mit Zitrone" auf YouTube · Susanne Thomaschütz · www.peppamind.com

4 · Deine Sätze

Kreis die Wörter ein, die dich besonders ansprechen, und mach daraus ganze Sätze.

Was mich belastet	Was ich mir wünsche
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

Zum Beispiel: „Ich erlaube mir, die Fülle des Lebens zu genießen." · „Ich liebe mich und mein Leben." · „Ich vertraue auf all das Gute im Leben."

Einstimmung mit der Zitrone

Gib einen Tropfen in deine Hände, halte sie wie eine kleine Schale vor Mund und Nase und sag Danke. Dann klopfst du an der Handkante und sprichst dreimal:

„Auch wenn da dieses belastende Thema in meinem Leben ist, liebe ich mich und akzeptiere mich, so wie ich bin. So wie ich bin, bin ich richtig und gut."

Runde 1 · laut

Scheitel	Satz 1
Nacken	Satz 2
Scheitel	Satz 3
Augenbraue innen	Satz 4
Augenbraue außen	Satz 5
Unter dem Auge	Satz 1
Unter der Nase	Satz 2
Unter der Lippe	Satz 3
Schlüsselbein	Satz 4
Brustbein	Satz 5
Unter dem Arm	Satz 1

Danach klopfst du alle Finger. Deine Zahl jetzt: ____

Runde 2 · in der Stille

Scheitel	Satz 1
Nacken	Satz 2
Scheitel	Satz 3
Augenbraue innen	Satz 4
Augenbraue außen	Satz 5
Unter dem Auge	Satz 1
Unter der Nase	Satz 2
Unter der Lippe	Satz 3
Schlüsselbein	Satz 4
Brustbein	Satz 5
Unter dem Arm	Satz 1

Diesmal liest du die Sätze nur still. Deine Zahl jetzt: ____

Wenn die Zahl noch hoch ist

Manchmal zeigt sich beim Klopfen ein neues Gefühl darunter, wie bei einer Zwiebelschale. Das ist gut. Klopf dann einfach noch eine Runde.

Runde 3 · mit deinen Wünschen

Riech kurz an der Zitrone und sprich an der Handkante: „Auch wenn ich dieses Thema habe, vertraue ich darauf, immer mehr Fülle in meinem Leben zu erfahren und zu genießen." Dann klopfst du deine Wunsch-Sätze:

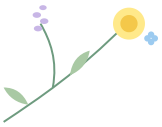
Scheitel	Wunsch 1
Nacken	Wunsch 2
Scheitel	Wunsch 3
Augenbraue innen	Wunsch 4
Augenbraue außen	Wunsch 5
Unter dem Auge	Wunsch 1
Unter der Nase	Wunsch 2
Unter der Lippe	Wunsch 3
Schlüsselbein	Wunsch 4
Brustbein	Wunsch 5
Unter dem Arm	Wunsch 1

Zum Schluss klopfst du alle Finger und die Handkante.

Nachspüren

Schließ die Augen und spür in dich hinein. Wie hoch ist die Zahl jetzt?

Nachher: _____ **von 10**



Ich begleite dich gern.
Susanne Thomaschütz
Certified EFT Practitioner
office@peppamind.com · www.peppamind.com

Du klopfst in Eigenverantwortung. Das Klopfen ersetzt keine ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung. · Video: „Aroma Tapping mit Zitrone" auf YouTube · Susanne Thomaschütz · www.peppamind.com