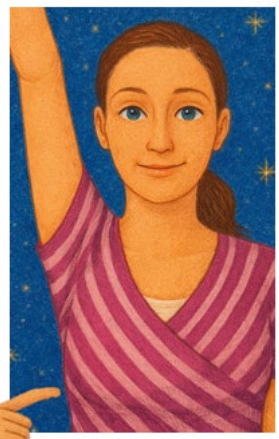
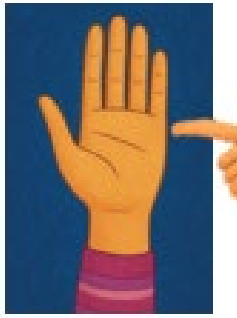


Klopfübung für emotionale Freiheit

(EFT = Emotional Freedom Technique)



- 1) Handkante außen
- 2) Oberster Scheitelpunkt
- 3) Stirnmitte
- 4) Über den Augenbäumen
- 5) Beide Schlägen
- 6) Unter den Augen
- 7) Unter der Nase
- 8) Unter dem Mund
- 9) Schlüsselbein
- 10) Rippen
- 11) Handkante außen

➔ Sanft klopfen und dabei wiederholst Du:
„Ich bin wertvoll“ und
„Ich hab' mich lieb“

