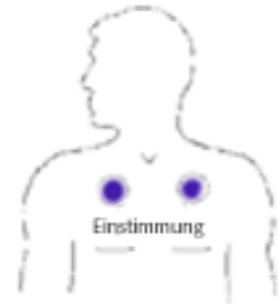


EFT - Emotional Freedom Techniques™ nach Gary Craig (Begründer von EFT)

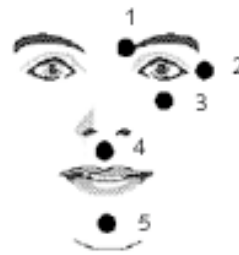
Das Basic Recipe - Der Ablauf

1. Thema / Problem genau beschreiben

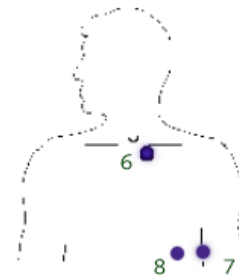


2. Einschätzung 0 - 10

3. Einstimmungszone massieren,
dazu 3-mal den Einstimmungssatz:
*„Auch wenn... liebe und akzeptiere
ich mich vollkommen“*

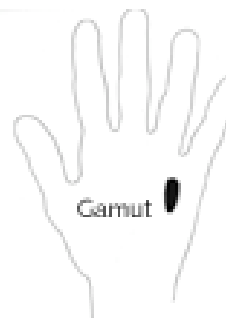
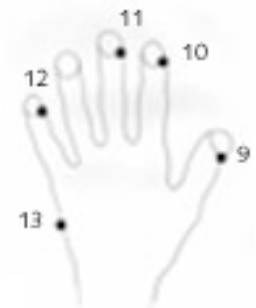


4. Klopfen der Punkte 1 – 13
mit Wiederholung des Themas
in Kurzform



5. Gamutsequenz

- mit ständigem Klopfen der Gamutzone (auf dem Handrücken) ohne Kurzform zu wiederholen
- Augen schließen, Augen öffnen
- Augen nach rechts unten, nach links unten
- Augen rollen im Uhrzeigersinn, entgegen den Uhrzeigersinn
- Lied summen (einige Sekunden)
- Hörbar von 1-5 zählen
- Lied summen (einige Sekunden)



6. Klopfen der Punkte von 1 – 13
mit Wiederholung des Themas in Kurzform

7. Einschätzung 0-10

Viel Freude beim „Tappen“

www.muenchen-rolfing.de siehe EFT

Angelika Gürtler
Heilpraktikerin
TherapieZentrum
Dantestr. 29
80637 München
Tel. 089 57 33 07