

„KLOPF DICH FREI“

Mehr Vitalität und Lebensfreude durch
EFT - Emotional Freedom Techniques

AGENDA

- I. Einführung in Energie-Medizin
- II. Emotional Freedom Techniques (EFT)
 - Grundannahme von EFT
 - Wie funktioniert EFT?
 - Anwendungsgebiete

ENERGIE-MEDIZIN


*„In der **Energie-Medizin** ist die **Energie** der Patient und gleichzeitig auch die **Medizin**“*



Donna Eden,
Pionierin auf dem Gebiet
der Energie-Medizin

ENERGIE-MEDIZIN

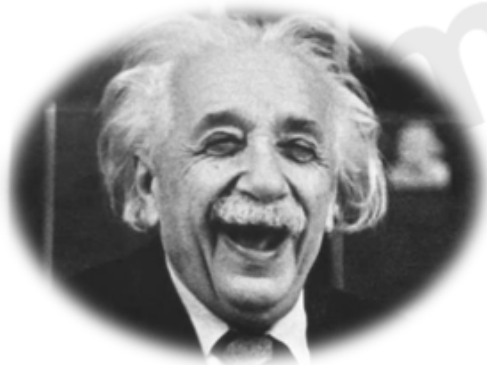
„**Heilung** geschieht
indem **Energie** bewegt wird“

A black and white portrait of Albert Szent-Györgyi, an elderly man with white hair, wearing a suit and tie, resting his head on his hand.

Albert Szent-Györgyi,
Nobelpreisträger für
Physiologie / Medizin

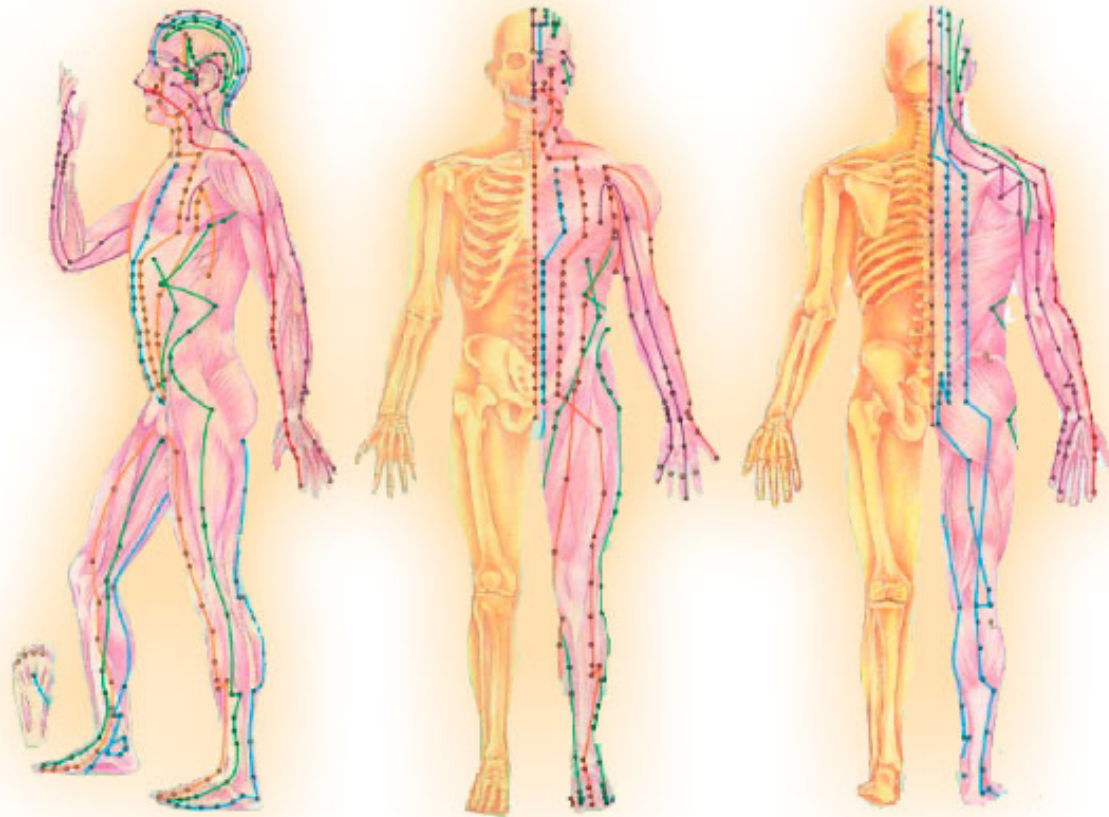
ENERGIE-MEDIZIN

*„Materie ist nur **Energie**,
die sich als Materie tarnt.“*



Albert Einstein,
einer der bedeutendsten
Physiker aller Zeiten.

DAS MERIDIANSYSTEM UNSERES KÖRPERS



EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUES

Meine persönliche EFT-Geschichte:



Skepsis



Überzeugung

GRUNDANNAHME VON EFT

„Die Ursache aller belastenden Gefühle ist eine Blockierung im körpereigenen Energiesystem.“

GRUNDANNAHME VON EFT



Belastende
Erfahrungen

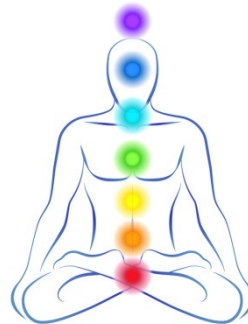


Belastendes
Gefühl / Schmerz

GRUNDANNAHME VON EFT



Belastende
Erfahrungen

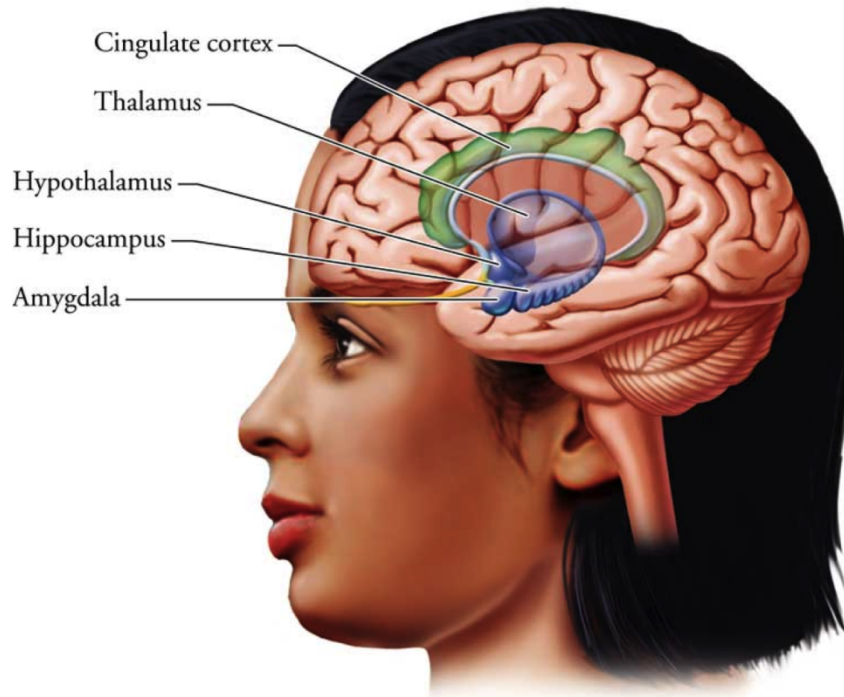


Blockaden im
Energiesystem



Belastendes
Gefühl /Schmerz

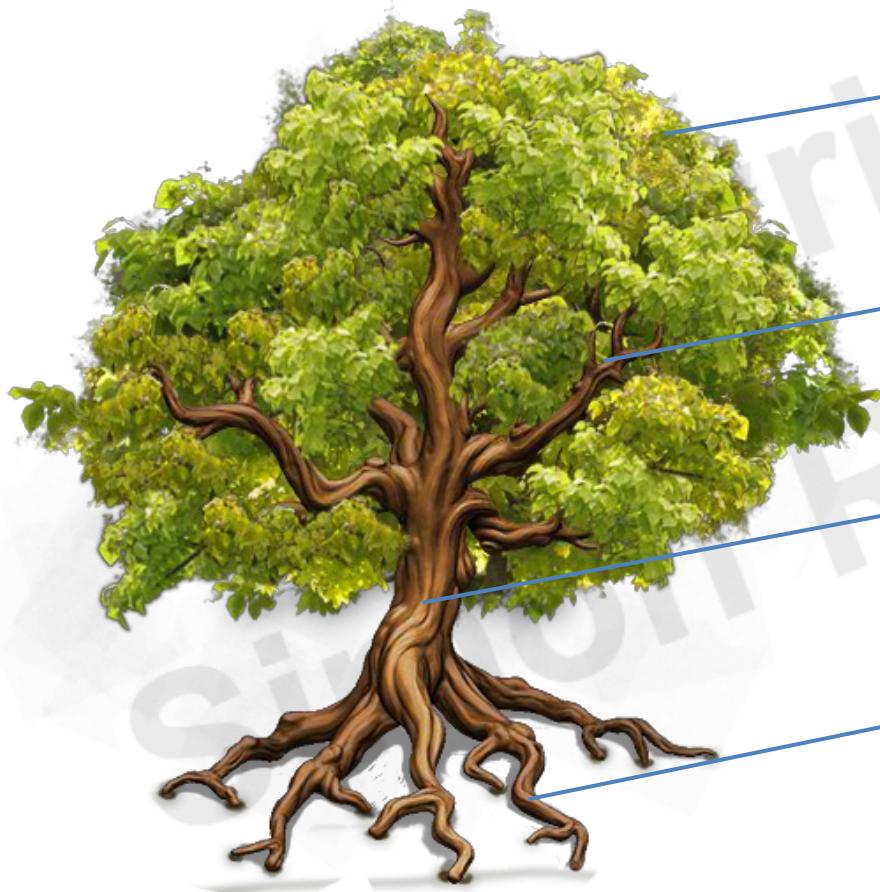
WIE FUNKTIONIERT EFT?



Copyright © galleryhip.com 2014

- Klopfen oder Massieren bestimmter Akupressur-Punkte bei gleichzeitiger mentaler Einstimmung bzw. Erinnerung an ein ausgewähltes Ereignis, Thema oder auf Schmerzen
- Dadurch werden Blockaden im körpereigenen Energiesystem gelöst und das Stresszentrum in unserem Gehirn, die Amygdala, erhält durch das Klopfen beruhigende Signale
- Neue neuronale Vernetzungen werden gebildet

WAS SIND GLAUBENSsätze?



Blätter = Symptome

Äste = Emotionen

Stamm = Ereignisse

Wurzeln = Glaubenssätze

DIE EFT-PUNKTE

Beginn:

- 1 Handkantenpunkt (Karatepunkt)
- 2 Scheitelpunkt
- 3 Augenbrauen-Innenpunkt
- 4 Seitlicher Augenpunkt
- 5 Jochbeinpunkt
- 6 Unter der Nase
- 7 Auf dem Kinn
- 8 Schlüsselbein
- 9 Unter der Brust
- 10 Unter dem Arm

Fingerpunkte:

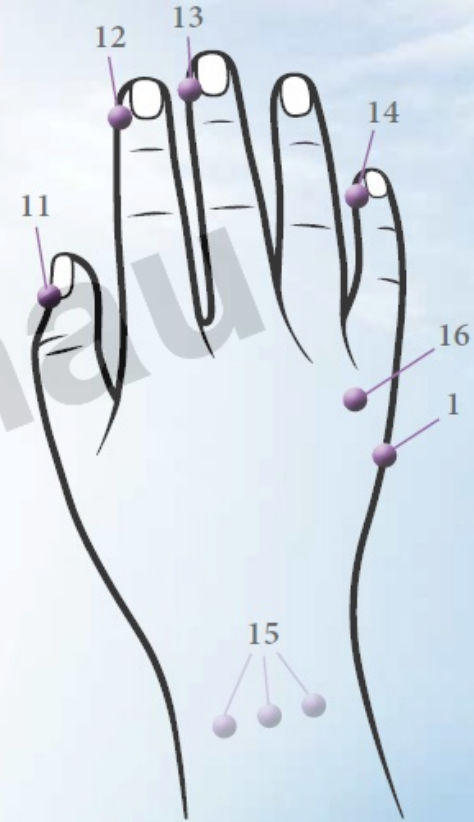
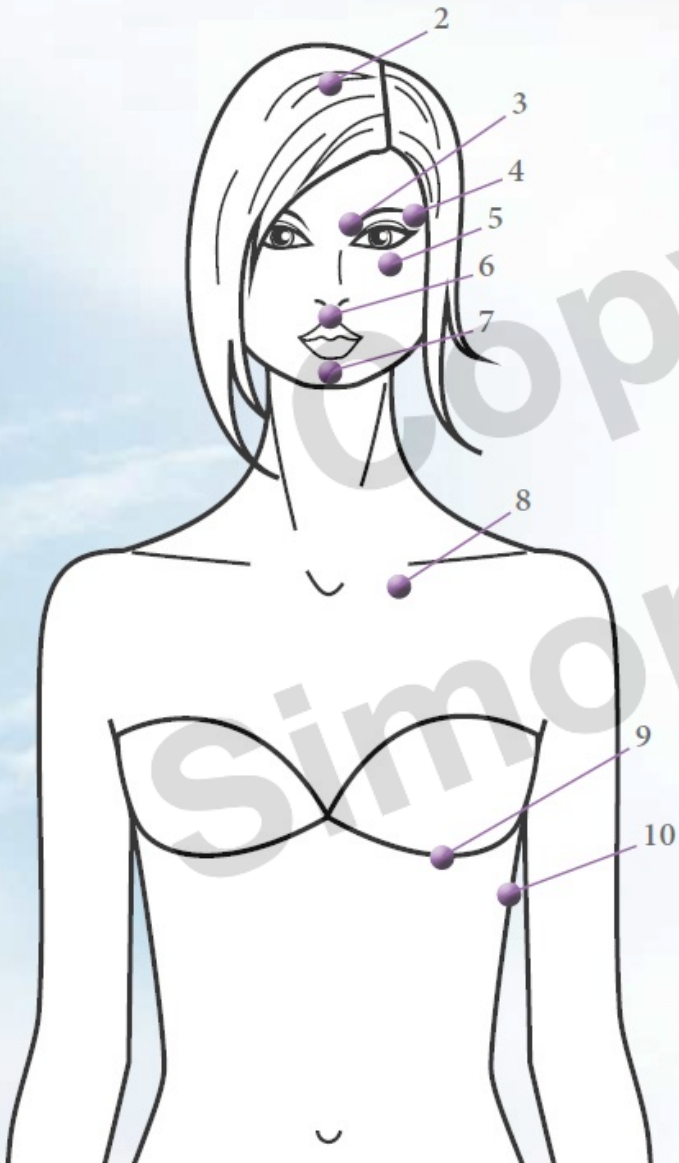
- 11 Daumnagel außen
- 12 Zeigefingernagel außen
- 13 Mittelfingernagel außen
- 14 Kleiner Fingernagel außen

Handgelenk Bereich:

- 15 Handwurzelpunkte

Zusatzpunkt:

- 16 Gamut Punkt



EFT-ANWENDUNGSGEBIETE

Das Behandlungsspektrum reicht von geistig-seelischen bis hin zu emotional bedingten körperlichen Problemen. Vor allem **bei Kindern** zeigt EFT eine **erstaunlich schnelle Wirkung**:

- Unverarbeitete Erlebnisse und Traumata
- Depressionen, Trauer und Energielosigkeit
- Posttraumatische Belastungsstörungen (PTBS)
- körperliche emotional bedingte Beschwerden
- Ängste und Phobien z.B. Flugangst
- Panikattacken
- Burn-Out
- Stresssymptome und Schlafstörungen
- Gewichtsprobleme, Essstörungen, Süchte
- Verbesserung von Spitzenleistungen (Beruf, Sport etc.)
- Beziehungskonflikte
- Lernblockaden und Prüfungsstress
- Verbessertes Selbstbewusstsein



**Vielen Dank für
eure Aufmerksamkeit!**

Copyright
Simon Reichhau