

Anleitung für Energetische Klopfakupressur

Einleitung

Die Basis der energetischen Klopfakupressur ist EFT (Emotional Freedom Techniques). Erweitert wurde es von mir auf Basis meiner Erfahrung in Energie- und Traumarbeit um sogenannte energetische Klopfsätze. Diese versteht Dein Herz sofort versteht und Du fühlst deren Wirkung in Deinem feinstofflichen Feld sofort. Die Kombination von EFT mit Energiearbeit ist sehr kraftvoll und wirksam auf allen Ebenen Deines Seins.

Ablauf einer energetischen Klopfakupressur:

1. Glas Wasser trinken, ruhig und entspannt hinsetzen, Füße auf den Boden stellen
2. Konzentriere Dich auf Dein belastendes Thema / Deine belastende Angst und versuche davon den schwierigsten oder belastendsten Anteil zu benennen (z.B. Herzrasen, Angst, Wut, Trauer.../ es kann auch ein Gedanke sein z.B. „da komme ich nicht mehr raus“)
3. Intensität festlegen: Wie schwer ist dieser Anteil für Dich auf einer Skala von 0 (nicht spürbar) bis 10 (schlimmer kann es nicht sein)
4. Einstieg in die Klopfakupressur:

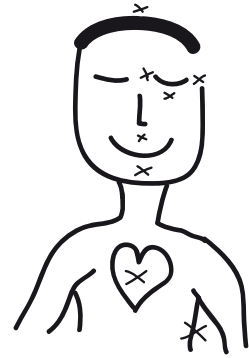
Klopfe auf der Brust und sprich folgenden Satz laut und dreimal hintereinander aus:

Ich akzeptiere voll und ganz mein Gefühl/ meinen Gedanken von (z.B. Angst vor dem öffentlichen Reden) auch wenn ich / auch wenn es (z.B. mich beunruhigt)

oder

Auch wenn ich ... wahrnehme (Thema, z.B. Herzrasen) liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin .

5. In der Folge werden die Meridianpunkte geklopft in Kombination mit den nachstehenden Sätzen und Deinem Thema



○ Schädeldach

Ich nehme all die Sinnlosigkeit, die mit dem Gefühl von verbunden ist, jetzt voll und ganz an und ich bin ok.

○ Augenbraue / Nasenwurzel

Ich nehme alle Trauer, die mit dem Gefühl von ... verbunden ist, jetzt voll und ganz an und ich bin ok.

○ neben den Augen

Ich nehme allen Ärger, alle Wut, die mit dem Gefühl von... verbunden ist, jetzt voll und ganz an und ich bin ok.

○ unter den Augen

Ich nehme alle bewussten und unbewussten Ängste, die mit dem Gefühl von ... verbunden sind, jetzt voll und ganz an und ich bin ok.

○ unter der Nase

Ich nehme all Verlegenheit, die mit dem Gefühl von... verbunden ist, jetzt voll und ganz an und ich bin ok.

○ unter der Lippe/ Kinn

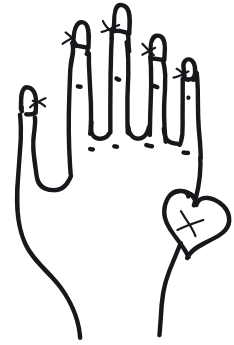
Ich nehme all meine Scham, die mit dem Gefühl von ... verbunden ist, jetzt voll und ganz an und ich bin ok.

○ auf der Brust

Ich liebe und akzeptiere mich voll und ganz mit all meinen Gefühlen und ich bin ok. Ich bin voller Liebe und Licht in all meinem Sein, in all meinen Körperzellen. Ich nehme meinen Platz im höheren natürlichen Ordnungssystem jetzt voll und ganz ein. Ich bin an meinem Platz sicher. Ich bin geschützt und behütet und es ist sicher.

○ unter dem Arm (ca. ein Hand unter der Achsel)

Ich erlaube mir, selbstbewusst dieses Gefühl zu erleben und ich bin ok. Auch wenn dieses Gefühl, diese Situation, mein Selbstbewusstsein beschädigt haben, liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz.



und weiter an Deinen Händen

- Punkte an den Händen - Höhe des Nagelbettes Innenseite
- Zeigefinger, kleiner Finger, Handkante - egal, auf welcher Seite Du beginnst

○ Zeigefinger

Ich vergebe mir selber all den Druck und Stress, den ich mir mit diesem Thema egal in welcher Zeit und Dimension gemacht habe.

○ Zeigefinger

Ich vergebe allen / Ich setze die Absicht, allen zu vergeben, die mich mit den Ursachen für dieses Gefühl bewusst oder unbewusst belastet haben.

○ kleine Finger

Ich bitte alle um Vergebung, die ich jemals mit den Ursachen für ein solches Gefühl - egal in welcher Zeit und Dimension - belastet habe.

○ kleine Finger

Ich gebe allen ihre Anteile zu diesem Gefühl, die ich für sie mitgetragen habe, jetzt in Liebe und Respekt für ihren Weg an sie zurück.

○ Handkante:

Ich nehme jetzt meinen Platz im höheren Ordnungssystem ein.

Ich bin voller Liebe und Licht in meinem ganzen Sein.

Ich bin sicher, geschützt und behütet im höheren Ordnungssystem

○ Handkante:

Ich bin Licht und Liebe in jeder Körperzelle.

Ich erlaube mir jetzt, mich vollständig auf allen Ebenen meines Seins zu verändern und loszulassen aus allen Ebenen und Dimensionen, was nicht mehr meinem

höchsten Wohl dient. Ich erlaube mir Veränderung zum höchsten Wohle aller. Ich bin Liebe und Licht auf allen Ebenen meines Seins.

TIPP: Wenn das Thema sehr groß ist, dann kannst Du alle Finger klopfen und an Zeigefinger, Mittelfinger und Ringfinger das Thema selbst kurz benennen oder ohne etwas zu sagen, diese Punkte klopfen.

6. Danach tief einatmen und Augen schließen
7. Fühle in Deinen Körper hinein und spüre, ob Du dort eine körperliche Reaktion wahrnimmst (z.B. Druck in den Schultern, weiche Knie, Kälte, Wärme etc.) oder möglicherweise eine emotionale Reaktion wie z.B. Wut, Ärger, Trauer etc.
8. Benenne die stärkste Reaktion und beginne erneut bei Punkt 4

Wiederhole die Schritte so lange, bis sich die Intensität zum Ausgangsthema deutlich reduziert hat und Du Dich ruhiger fühlst in Bezug zu Deinem Ausgangsthema.

Es kann sich auch so anfühlen als hättest Du deutlich Distanz gewonnen.

Trinke zum Abschluss noch einmal ein Glas Wasser und danke Dir selbst/ Deinem Herzen, dass Du Dir die Zeit genommen hast, Dir etwas Gutes zu tun.

Anwendungsmöglichkeiten der Klopfakupressur:

- emotionale Belastungen (Wut, Ärger, etc)
- Ängste und Panik (hier ist Begleitung häufig sinnvoll)
- Auflösung von Gedankenmustern, wie z.B. innere Überzeugungen, die einengen
- Belastende Erlebnisse im Außen, die nachhaltig beeindruckend (Beobachtung eines Unfalls)
- Schreck und Schockmomente (hier gibt es mit TBT auch noch einmal eine besondere Herangehensweise. Du findest alle Informationen dazu auf meiner Internetseite)

Wenn Du Fragen hast, schreib mir gerne: post@tina-husemann.de oder nutze man umfangreiches Angebot auf YouTube, das Dir völlig kostenfrei zur Verfügung steht: [direkt zu YouTube](#)

Für heute wünsche ich Dir alles Liebe.
 Lebe Dein Leben. Jetzt.
 Gesund. Erfolgreich. Glückliche.
 Du bist es wert.

Namasté
 Tina