

## Seite 2 - Die Punkte und ihre Reihenfolge

- 1) beide Augenwinkel gleichzeitig innen
- 2) beide Augenwinkel gleichzeitig aussen
- 3) unter den Augen mittig
- 4) Oberlippe unter der Nase
- 5) unter der Unterlippe mittig
- 6) wo die Schlüsselbeine das Brustbein berühren
- 7) der Leberpunkt, für die linke Hand, knapp unter dem Rippenbogen
- 8) am Aussenrand der linken Achsel, für die rechte Hand
- 9) Daumen mit den Aussenrändern des Nagelbettes gegenseitig (Bild No 4)
- 10, 11, 13) Finger 2, 3, und 5 wie Daumen
- 12) Mit der rechten Hand (Daumen und Zeigefinger) zwischen die Mittelhandknochen des 4. und 5. Fingers der linken Hand greifen und kleine Kreise vollführen (Zeigefinger oben, Daumen von unten)

## Die Affirmationen

Affirmation No 1: Ich liebe und akzeptiere mich genauso wie ich bin.

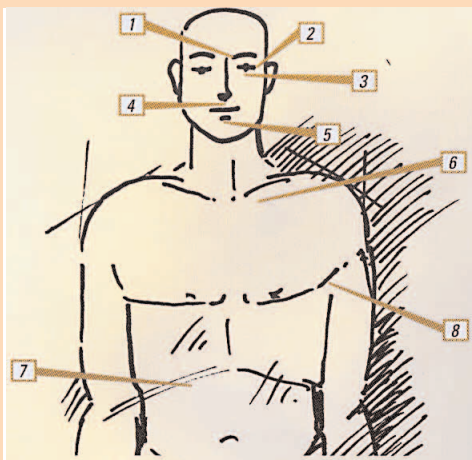
Wenn Du eine persönliche Affirmation bekommen hast, dann verbinde sie mit der No 1.

Sprich liebevoll mit Dir, lasse die Worte aus Deinem Inneren kommen.

Führe die Klopfbehandlung wie ein Ritual durch - nimm Dir die Zeit für Dich.

Denn Du bist es Dir wert.

Wenn Du nur an einem Punkt arbeitest, kannst Du das auch während Deines Tagesablaufs tun, lenke aber nicht Deine Aufmerksamkeit von Tätigkeiten wie Strassenverkehr ab.



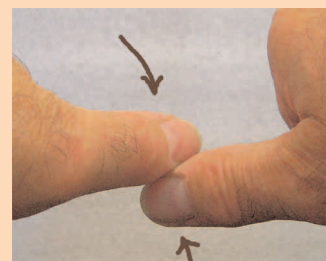
1



2



3



4

\*Quellenhinweise: \* EFT Gary Craig \* Omega Healthcoaching Dr. Roy Martina \* Affirmationen Peter Bornkessel \*