

👉 EFT-Anleitung – Klopfpunkte für deine innere Ruhe

EFT (Emotional Freedom Technique) ist eine einfache Methode, die dir helfen kann, emotionale Blockaden zu lösen und Stress abzubauen. Durch das sanfte Klopfen bestimmter Punkte auf deinem Körper kannst du deinen Energiefluss harmonisieren und dich wieder zentrieren.

🌿 Wie funktioniert EFT?

1. Finde einen ruhigen Ort, an dem du ungestört bist.
2. Setze dich bequem hin und atme ein paar Mal tief ein und aus.
3. Wähle ein Thema, das dich gerade belastet, z. B. Stress, Angst oder Überforderung.
4. Klopfe mit deinen Fingerspitzen sanft auf die folgenden Punkte (ca. 5–7 Mal pro Punkt).

💡 Die Klopfpunkte im Überblick

- ◆ **1. Augenbraue:** Klopfe sanft am inneren Rand der Augenbrauen.
 - **Emotionen:** Traurigkeit, Frustration
 - **Affirmation:** „Ich bin ausgeglichen und ruhig.“
- ◆ **2. Seitlich der Augen:** Klopfe an den äußeren Augenwinkeln.
 - **Emotionen:** Wut, Ärger
 - **Affirmation:** „Ich wende mich mit Liebe der Welt zu.“
- ◆ **3. Unter den Augen:** Klopfe leicht unterhalb der Augen.
 - **Emotionen:** Angst, Sorgen
 - **Affirmation:** „Ich bin sicher und geschützt.“

◆ **4. Unter der Nase:** Klopfе auf die Stelle zwischen Nase und Oberlippe.

- **Emotionen:** Unsicherheit, Verlegenheit
- **Affirmation:** „Ich bin ruhig und gelassen.“

◆ **5. Kinn:** Klopfе sanft auf die Kinnmitte unterhalb der Unterlippe.

- **Emotionen:** Zweifel, Scham
- **Affirmation:** „Ich bin wertvoll und stark.“

◆ **6. Schlüsselbein:** Klopfе unterhalb des Schlüsselbeins.

- **Emotionen:** Angst, innere Unruhe
- **Affirmation:** „Ich lasse los und fühle mich ausgeglichen.“

◆ **7. Unter dem Arm:** Klopfе etwa eine Handbreit unter der Achsel.

- **Emotionen:** Überforderung, Selbstzweifel
- **Affirmation:** „Ich vertraue auf meine innere Stärke.“

◆ **8. Brustbein (Herzpunkt):** Klopfе sanft auf die Mitte deines Brustbeins.

- **Emotionen:** Erschöpfung, Traurigkeit
- **Affirmation:** „Mein Herz ist voller Ruhe und Liebe.“

✨ Reflexionsfragen für mehr Achtsamkeit:

1. Wie fühle ich mich nach dem Klopfen?
2. Welche Emotionen habe ich losgelassen?
3. Wie kann ich EFT in meinen Alltag integrieren?

🧘 Dein persönliches Ritual

Nimm dir nach dem Klopfen ein paar Minuten Zeit, um bewusst zu atmen und ein Glas Wasser zu trinken. Schließe die Übung mit einer positiven Affirmation ab, die dir Kraft und Ruhe schenkt, z. B.: „Ich bin sicher, ausgeglichen und bereit für meinen Tag.“

✨ Von Herzen für dich ✨

Diese Kloppunkt-Anleitung ist ein kleiner Begleiter für deinen Alltag, um dir in stressigen oder herausfordernden Momenten schnell wieder Ruhe und Energie zu schenken. Nimm dir die Zeit, die Übungen in deinem Tempo auszuprobieren, und entdecke, was dir am meisten hilft.

💛 **Mein Wunsch für dich:**

Erinnere dich daran, dass du die Kraft hast, in jeder Situation einen Moment der Ruhe für dich zu schaffen. Deine innere Stärke liegt darin, dir selbst liebevoll zu begegnen.

Alles Liebe und von Herzen,
Andrea 💚