

Das Glück fließt dorthin, wo es am besten fließen kann: Sofort und Nachhaltig
Es reicht nicht, nur die alten Gedanken und Ängste über das Leben zu stoppen.

Warum sind Automatismen so wichtig?

Wenn man es geschafft hat zum ersten Mal das starke Gefühl der Erwartung von Glück und allem Guten in sich zu tragen, ohne zu wissen wie das Glück in das eigene Leben kommt, dann wird die Dreiheit Körper, Geist und Verstand sich zwingend an diese neue Position im Universum anpassen müssen.

Wenn dann irgendwann ein erster Beweis und ein zweiter und dritter die Richtigkeit dieses Vorgangs bestätigt, hat man automatisch einen körperlichen Bezugspunkt, verbunden mit einem Gefühl für das Gute, das kommen wird.

Wenn Sie dieses Gefühl ganz intensiv in sich spüren, werden Sie wahrscheinlich nie mehr etwas anderes wollen.

Es wird dann so sein, dass dieser Automatismus „Glück“ und „alles Gute“ sich in Ihrem Leben manifestiert. *Darum ist dieses Gefühl so wichtig.*

Der Teil von Ihnen, der oftmals Ego genannt wird sagt dann so was, wie:“ O.K. jetzt habe ich endlich kapiert. Ich konnte zu Beginn einfach nicht verstehen, wie gut oder einfach das Ganze funktioniert.“

Die eigene Geschichte Ihrer Gefühle anders zu erzählen ist das A&O. Hier liegt der Schlüssel.

Neue Informationen im Bewusstsein etablieren lassen.

Man wird es erleben, dass dieser Vorgang, der sich immer weiter beschleunigt die Zellen Ihres Körpers völlig neu informiert.

Es kommt hierzu die komplette Neu-Information. Es handelt sich dabei um den Zustand von Dankbarkeit. Auf der 7.Ebene bestätigen Sie die Dankbarkeit bei jeder Handlung. „Und ich bin in Dankbarkeit erfüllt.“

Dankbarkeit hilft Ihnen, Ihre inneren Datenbanken und Ihr ganzes Leben neu zu konfigurieren. Sie können es sich auch als Ihren persönlichen Segen vorstellen.

Man bedenke – es ist ja nicht alleine das Glück das Sie dann findet, sondern dahinter ist ja noch viel mehr. Sie machen ja dann auch etwas mit diesem Glück. Sie werden es ja sicher nicht einsperren, horten oder sonst irgendwie blockieren, zumal das Glück von Natur aus und seiner Energie her fließen will. Mit dem Guten wird auch Freude, Befriedigung und Glück Einzug halten. Denke Sie einfach nur daran, welche und wie viele Menschen Sie in zutiefst positiver Weise unterstützen können und diese sich wirklich darüber freuen.

Ihre neuen Glaubenssätze und Programme

Was man durch die Bezeugung auf der siebten Ebene erschafft, werden Ihre neuen unterbewussten Glaubenssätze und Ihre neuen emotionalen Ideen über Glück, Freude und Erfüllung. Daraus resultiert schlussendlich Ihre neue emotionale Identität über das

wahre Glück, Gesundheit, Liebe, Reichtum und Wohlstand. Sie wissen es einfach, ohne großartig darüber nachzudenken. Und es ist völlig egal, ob Sie ängstlich, Selbstbewusst, Pechvogel oder sonst irgendeine Geschichte haben.

Wie wissen Sie, dass es wahr ist?

Ich tippe sehr stark, dass Sie sich nicht großartig anstrengen müssen, sich Sorgen über das Leben oder einzelne Lebensbereiche zu machen. Die meisten Menschen können dies jedenfalls schnell. Diese Gedanken tauchen zu 95% ganz von alleine im Denken auf. Und wenn ein Thema bewusst zum Thema gemacht wird geht das alles noch viel schneller. Dann bleibt der Mensch solange bei diesen Sorgen „kleben“, bis er über und über gut mit Sorgen versorgt ist. Das geschieht alles automatisch ohne groß bewusst was dafür zu tun.

Und da jeder Mensch diese Fähigkeit besitzt nutzen wir diese Gabe nun, um in die richtige Richtung zu kommen. Ohne großartig drüber nachzudenken und zu wissen wie es sich anfühlt, all das gewünschte im Leben zu haben.

Ich sage nicht dass dies von heute auf morgen passiert, aber es geschieht, je mehr man dies trainiert.

Die Umkehr erfolgt, wenn man die Macht der gesprochenen Worte und Gedanken benutzt, um einen neuen Lebensfluss zu erschaffen. Das geschieht, indem man zur 7.Ebene geht und ein neues Programm befiehlt. Man erschafft damit eine direkte Verbindung zwischen den Gefühlen, dem Gehirn, welches dann in einer neuen Frequenz schwingt.

Damit erzeugt man neue Nervenbahnen für das Positive, dass dann in Ihrem Leben erscheinen kann. Und da jeder Mensch jedoch einen freien Willen hat und es in Ihnen immer noch Teile geben wird, für die sich diese neue Identität komisch anfühlt kann man mit Affirmationen und/oder Afformationen die Ausrichtung unterstützen. Der alte Weg des Denkens, der verbunden ist mit limitierenden Glaubenssätzen und ängstlichen Gedanken über das Leben wird immer noch kommen aber jetzt können Sie diese sofort alleine oder mit anderen auf der 7. Ebene bezeugen, dass alle Negativität direkt gestoppt wird.

Auf der 7. Ebene der Existenz – kommt man so:

Während man bequem auf dem Sofa oder einem Stuhl sitzt, holt man nun tief Luft. Stellen Sie sich vor, dass der Sessel und Sie auf einer Molekularebene miteinander verschmelzen. Ihre Moleküle und die des Sessels schwingen nun gemeinsam. Sie sind EINS mit den Molekülen ..

Nun stellen Sie sich vor, dass sie auf molekularer Ebene EINS, mit allen Gegenständen im Raum werden. Gehen Sie weiter und werden Sie EINS mit der Außenwelt.

Stellen Sie sich vor, Teil der Gegend, des ganzen Landes zu sein.

Stellen Sie sich vor, EINS mit der Erde zu werden, mit JEDEM Wesen, mit jeder Nation auf diesem Planeten, bis Sie und der Erdball, EIN und DASSELBE geworden sind.

Stellen Sie sich vor, Sie sind EINS mit dem Universum.

Stellen Sie sich vor, Teil aller hellen, weißen Lichter zu sein.

Stellen Sie sich vor, Teil einer Gallertartigen Masse zu sein.

Und schließlich stellen Sie sich vor, Teil eines in allen Regenbogenfarben
"changierenden" weißen Lichts zu sein, der Siebten Ebene der Existenz. Werden Sie
EINS mit diesem irisierenden Licht.

Holen Sie tief Luft und öffnen sie die Augen. Herzlich willkommen, auf der 7.Ebene
der Existenz! Denn Sie sind nicht von allem losgelöst, sondern EINS – mit Allem Sein.

Immer dann, wenn ein Gedanke des Mangels oder der Angst auftaucht oder Sie
gerade arme Worte sprechen, stoppen Sie sich selbst, indem Sie die eigene
Verantwortung übernehmen und Ihre neue Wahrheit sagen:

„Auch wenn ich nicht weiß und überhaupt keine Ahnung habe, wie mein Glück und
Gutes zu mir kommt, ich vertraue. So weiß ich doch genau, dass es jetzt zu mir
kommt. Und ich bin in tiefer Dankbarkeit erfüllt. Es ist getan. Es ist getan. Es ist getan.
Danke.“

Und selbst wenn Sie keine Lust haben zur Quelle zu gehen, aus welchem Grund auch
immer, können Sie das gleiche Thema mit EFT oder klopfen oder in gesenkter
Meditation innerlich verkünden.

PS: Das Glück kann man nicht finden wenn man es sucht, weil man eben gerade dann
davon wegläuft. Man findet es, wenn man in sich ruht!

EFT

Was ist EFT?

EFT steht für Emotional Freedom Techniques

EFT ist eine neue Selbsthilfetechnik, die oft sogar hilft, wo nichts anderes mehr hilft

EFT ist eine emotionale Form der Akkupunktur

EFT ist in über 80% aller Anwendungen erfolgreich

EFT verbreitet sich rasend schnell aufgrund der vielfältigen

Anwendungsmöglichkeiten: Jeder kann leicht profitieren

EFT zu lernen kann sehr einfach sein.

Doch es gibt eine Menge an Informationen zu diesem Thema. Normalerweise
müssten Sie sich vielleicht wochenlang durch langwierige Artikel wälzen.

Stattdessen zeige ich Ihnen in einem komfortablen Coaching, worauf es Anfangs
ankommt, um Erfolg mit EFT zu Erleben.

Wie funktioniert EFT?

Sie möchten mit EFT wahrscheinlich ein Erfolgserlebnis spüren. Vielleicht
haben Sie schon gehört von den Begeisterten Rezensionen zu dieser Technik,
welche an jeder Stelle auftauchen. Über eine Millionen Menschen wenden EFT bereits
weltweit an. Und es werden immer mehr.

Um EFT durchführen zu können, ist es nur notwendig, sich eine kurze Abfolge an
Punkten zu merken, welche Sie selbst an Ihrem Körper klopfen können. Diese „Power-
Punkte“ oder auch Energie-Meridian-Enden genannt, sind bereits über 2000 Jahre in
der chinesischen Medizin dokumentiert.

Gary Craig, der Erfinder von EFT, nahm die traditionellen Lehren dieser antiken Medizin, frischte sie auf, mit neuen Erkenntnissen und Innovationen. Daraus ist „EFT“ entstanden.

Die Vorteile von EFT liegen besonders in der einfachen Anwendung. Für jedes Problem ist die selbe Abfolge an Punkten zu stimulieren, üblicherweise durch ein leichtes Klopfen, auch „Tappen“ genannt. Dabei werden noch ein paar Befehlssätze gesagt und das Problem löst sich in den meisten Fällen bereits nach kurzer Zeit auf.

Befehlssätze? Energie-Meridiane? Ist das wie Voodoo, oder esoterischer Hokusfokus?

Zunächst einmal ist es unter EFT Anwendern allgemein bekannt, dass die starke Wirksamkeit von EFT bereits in medizinischen Studien mehrfach bewiesen wurde. Mit Placebo, leicht veränderter Wahrnehmung oder einem meist verblässenden Hypnose-Effekt hat das ganze nichts zu tun. Ich erkläre Ihnen kurz anhand eines simplen Modells, wieso EFT funktionieren könnte, wie es funktioniert.

Stellen Sie sich vor, Sie schauen sich mit Freunden einen Film an. Der Fernseher fängt auf einmal an zu flackern. Sie möchten wieder ein klares Bild erhalten, um den spannenden Film weiter mit Klarheit verfolgen zu können.

Was also machen, um die Bildstörung am Fernseher zu beseitigen?

Als erstes kommt Ihnen die Idee, auf den Fernseher zu „Klopfen“? Stop!

Erlauben Sie sich, die Verbindung zum menschlichen Körper zu sehen. Auch wenn Fernseher nicht so komplex wie unsere fantastischen Körper sind, funktionieren beide in dieser Hinsicht ähnlich:

Ist nämlich der körpereigene Energiefluss gestört, erhalten wir ein verzerrtes Bild der Wahrnehmung. Müdigkeit, Schwächegefühle, Stress und weitere, negative Emotionen, sind immer die Folge einer energetischen Blockade in Ihrem Energiesystem.

Durch das stimulieren der Endpunkte unserer Energiebahnen, der „Meridiane“ löst sich die festgefahrene Energie oftmals buchstäblich in Sekunden auf.

Der Effekt ist deutlich: Das Problem verschwindet, unser Bild auf das, was „wirklich“ ist, wurde wiederhergestellt: Innerer Frieden wirkt sich auf äußere Umstände aus, und der „Film unseres Lebens“ lässt sich ohne Unterbrechungen weiter genießen.

Wieso werden bei EFT Befehlssätze verwendet? Wieso wird „das Negative“ mit EFT Angesprochen und aufgelöst?

Alles, was Sie als Problem wahrnehmen, hatte im Ursprung eine positive Absicht. Leute die schüchtern sind, mussten früher dieses Verhaltensmuster vielleicht entwickeln, um in der Familie Akzeptanz zu finden. Genauso wie Emotionen uns davor bewahren, unsere Hand aus Schutz vor Verbrennungen auf eine Herdplatte zu Legen, können Emotionen aber auch Gedanken und Verhaltensweisen auf unerwünschte Art und Weise leiten.

Wenn jemand ein Problem hat, fokussiert diese Person das Problem während dem Stimulieren der EFT-Klopfpunkte. Um das Fokussieren zu erleichtern, werden Befehlssätze verwendet, um das Problem einmal bewusst sichtbar zu machen. Durch das Klopfen wird die energetische Spannung aufgelöst, spürbar werden dadurch:

- Nachlassen physischer Symptome wie Herzklopfen, Bluthochdruck, Anspannung..
- Mehr Klarheit, Lebensenergie und Optimismus

Eine deutliche Sicht auf das, was wirklich ist, erlaubt einfache Lösungen wahrzunehmen und umzusetzen. Emotionale Freiheit wird erreicht, das Problem berührt nicht mehr. Die emotionale Reaktion ist jetzt durchwegs positiv. Man fühlt sich wie „neugeboren“, da das Energiesystem im ursprünglichen Zustand klar fließt und uns erfreuliche Emotionen spüren lässt.

Kann man etwas falsch machen, und sich z.B. versehentlich negatives Einklopfen? Was muss unbedingt zur eigenen Sicherheit beachtet werden?

EFT ist unkompliziert und verzeiht (fast) alle Fehler. Es ist niemals möglich, durch die Anwendung von EFT negative Gefühle und Zustände neu entstehen zu lassen. Die Effekte sind fast immer Angenehm und Erwünschenswert.

Zu beachten ist jedoch: Bei stärkeren psychischen und physischen Problemen sollte mit einem erfahrenen EFT-Profi, und/oder einem Arzt zusammengearbeitet werden. Es können auch in Einzelfällen Erinnerungen aus der Vergangenheit plötzlich auftauchen. Für den Moment der Wahrnehmung und Verarbeitung kann dies etwas unangenehm sein.

Ansonsten gibt es nicht viel zu beachten, Falsch machen kann man kaum etwas: Selbst wenn sie Punkte nicht genau treffen, Sätze falsch formulieren, oder sogar einen Schritt auslassen, wird diese Technik höchstwahrscheinlich einen Effekt auf Sie haben.

Ich bin mir sicher, Sie werden es Lieben, mit EFT emotionale Spannungen und Blockaden einfach aufzulösen, und persönliche Freiheit im Leben zu Erreichen. Ist ein Problem mit EFT einmal richtig aufgelöst, taucht es normalerweise auch nicht wieder auf.

Hier ist, wie Sie EFT sofort Anwenden können.

1. Problem benennen Formulieren Sie einen Aussagekräftigen Satz, der die Emotion ihres Problems möglichst spezifisch beschreibt (Ich bin sowütend auf X, oder „Ich habe Angst, meinen Vortrag vor der ganzen Gruppe zu halten)

2. Emotionale Intensität. Wie stark ist die emotionale Intensität? Auf einer Skala von 1-10 lassen sich Probleme leicht einordnen, für eine spätere Kontrolle der Wirksamkeit. Definieren Sie (ungefähr) einen Wert, für ihr vorher benanntes Problem

3. Einstimmungssatz EFT beginnt mit der Einstimmung. Dazu klopfst du den Handkantenpunkt. (Punkt Nr. 1 in der Grafik unten). Dabei sagst du dein Problem frei nach einem festen Format in der Form „Auch wenn ich „mein Problem“ habe, ich liebe und akzeptiere mich vollständig“. Diesen sagt man 3-mal hintereinander, also z.B: „Auch wenn ich Angst habe, meinen Vortrag vor der ganzen Gruppe zu halten“

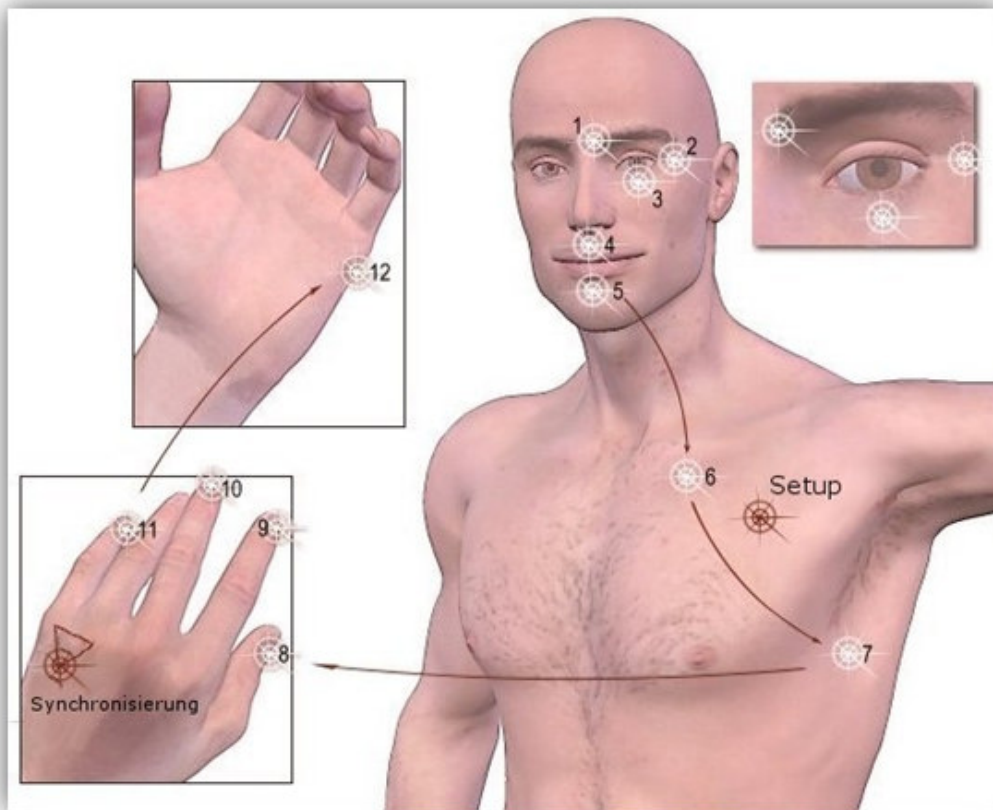
4. die EFT Sequenz Während du jeden der EFT Punkte nacheinander je 8-10mal leicht klopfst, sagst du bei jedem Punkt einen kurzen Erinnerungssatz. Dieser Satz schärft deinen Fokus auf das Problem, sodass es sich oft bereits nach 1 Runde EFT spürbar verbessert. Der Erinnerungssatz kann z.B: „Diese Vortrags-Angst“ lauten, oder auch „Meine Angst, vor dem Vortrag“

6. Fortschritt kontrollieren Konzentriere dich nochmals auf dein Problem, welches du in Schritt 1 definiert hattest. Hat es sich verändert? Wie stark ist jetzt noch die emotionale Intensität? Möglicherweise wirst du von weiteren Runden EFT profitieren, denn die emotionale Intensität lässt sich auch auf 0 senken.

7. Mehr EFT Die Chance ist hoch, dass EFT dein Problem bereits „verbessert“ hat. Mit weiteren Runden lässt sich der Effekt bis zur völligen Zufriedenheit steigern. Oft profitiert man vom Auflösen mehrerer „Aspekte“ eines Problems. Vielleicht ist die Angst vor dem öffentlichen Sprechen weg, doch eine leichte Nervosität bleibt noch. Auch ein „flaues Gefühl“ im Magen lässt sich jetzt noch zusätzlich mit EFT auflösen. Die Abfolge ist immer gleich, fangen Sie einfach wieder bei Schritt 1 an und steigern Sie sich hinein, in ihre emotionale Freiheit.

Die EFT Klopfpunkte

Seit der Entstehung von EFT in den 90er Jahren, haben viele EFT Anwender erfolgreich experimentiert und zusätzliche Klopfpunkte hinzugefügt, oder ausgetauscht. Was übrig bleibt, ist eine aktuelle Abfolge der Klopfpunkte, welche sich über Jahre hinweg für Freunde, Klienten und mich selbst am effektivsten herausgestellt hat. Kontrollieren Sie ruhig öfters anhand der Grafik, ob Sie an alle Punkte gedacht haben. Die EFT-Abfolge wird schon nach wenigen Anwendungen zur Routine. Perfektion ist nicht sofort erforderlich: Die Punkte „ungefähr“ zu treffen reicht zunächst aus.



Mache zuerst den 1. Satzdurchgang

Trotz meiner - inneren Blockaden - liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin
 ...Ungut in mir...
 ...Angst vor Geld...
 ...Angst vor Erfolg...
 ...Angst vor ...
 ...Unsicherheit vor der Zukunft...

Während Sie den Synchronisationspunkt klopfen, führe folgende kleine Übungen durch:

1. Augen schließen.
2. Augen öffnen.
3. Nach ganz unten rechts gucken, ohne den Kopf zu bewegen.
4. Nach ganz unten links gucken, ohne den Kopf zu bewegen.
5. Mit den Augen in einem großen Kreis kreisen.
6. Mit den Augen in die andere Richtung kreisen.
7. Kurz eine beliebige Melodie summen
8. Laut von ein bis fünf zählen
9. Kurz eine beliebige Melodie summen