

## Stress – Tipp Nr.4

### EFT Klopfen - Mittelfeldtechnik

Die Traditionelle Chinesische Medizin, kurz TCM genannt, geht davon aus, das sämtliche unserer Organe und Körperfunktionen fünf verschiedenen Energien zu zu ordnen sind. Das sind: Wind, Wärme, Feuchtigkeit, Trockenheit und Kälte.

Diese Energien durchfließen unseren Körper durch entsprechende Energiekanäle, Meridiane genannt. Auf diesen Meridianen befinden sich Punkte (Akupunkturpunkte), welche die Energien in den Körper einströmen lassen. Mit Hilfe der EFT Klopftechnik werden diese Reizpunkte angeregt, um das Energieniveau im Körper auszubalancieren, die Selbstheilungskräfte zu aktivieren und Körper und Geist in Einklang zu bringen.

Du kennst das Klopfen ja schon durch die Thymusdrüse. Hier geht es jetzt darum einige Punkte dazu zu nehmen um, entweder extreme Situationen sofort zu entschärfen. Oder wenn du seelische Probleme hast die dich belasten weg zu klopfen bzw. zu neutralisieren.

### Unten findest Du auch noch eine Zeichnung mit den Klopf-Punkten

#### Worum geht es beim Klopfen?

Es geht darum emotionale Blockaden aufzulösen. Situationen die dich belasten oder aufregen gehen immer mit starken Gefühlen einher. Diese Emotionen blockieren dich. Es geht darum dich wieder ins Gleichgewicht und in die Ruhe zu bringen.

#### Wie klopfen ich?

7 - 10x jeden Punkt klopfen. Ich empfehle 10x. Bitte sanft und leicht klopfen und nicht wie verrückt. Es geht darum deine emotionalen Blockaden aufzulösen und nicht um dir selbst in die „Fresse“ zu hauen. Um ein Gefühl dafür zu bekommen, übe das Klopfen einfach einmal ohne Thema und zähle dabei einfach bis 10. Und klopfen in deinem Rhythmus.

Noch effektiver ist das Klopfen in Verbindung mit einer Affirmation die du für dich immer wieder auf sagst. Firmar kommt aus dem Lateinischen und bedeutet stärken. Ich zeige Dir das im Video.

### **Was sage ich beim klopfen?**

Sag ganz einfach die Wahrheit. Versuche nicht einen schönen Satz aus einem für dich schlimmen Thema zu formen. Wenn du heute einen scheiß Tag hattest und das so empfindest dann sagst du es auch so. Wenn du Angst hast, dann sage einfach: Meine Angst.

Die Worte sind nicht wirklich wichtig. Wichtig ist, das du das zum Ausdruck bringst was du fühlst. Du musst die Worte auch nicht laut sagen, es reicht wenn du sie beim klopfen denkst.

### **Wie oft muss ich klopfen?**

Bis du spürst das sich dein Thema aufgelöst hat.

Bevor du beginnst überprüfe deshalb auf einer Emoticon-Skala wie sehr dich dein Problem emotional beeinträchtigt.

Sagen wir diese Skala geht von 0 bis 10. Sagen wir weiter 0 bis 3, na ja das Problem ist da, belastet mich aber nicht so sehr. 4 bis 6 dieses Problem oder diese Sache beeinträchtigt mich schon sehr. Und 10 wäre der absolute Worst Case. Schlimmer geht's gar nicht mehr.

Versuche dein Thema bitte auf dieser Skala von 0 bis 10 ein zu ordnen. Es ist deshalb wichtig, damit du nach dem ersten Klopf Durchgang weisst ob deine Emotionen zu deinem Thema runter gegangen sind, oder ob sie sich vielleicht sogar schon völlig aufgelöst haben.

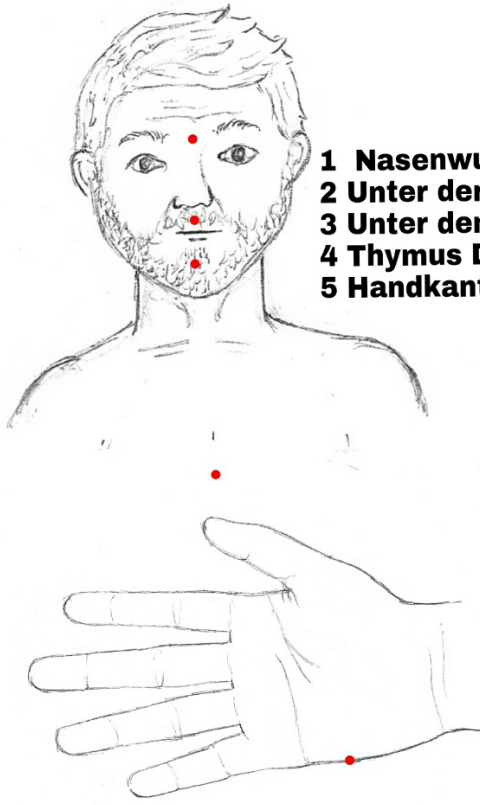
Wenn du z.B. sagst es liegt auf dieser Skala mindestens bei 9 und du stellst nach dem Klopfen fest, ja es ist runter, aber es ist immer noch bei ca. 6 dann Klopfe nochmal. Alles ab 5 aufwärts ist zu hoch. Deine Emotionen zu dem Thema sollten ganz klar unter 5 liegen. Besser bei 0.

**Wenn dich ein Problem überrollt wenn du gerade in der Firma bist** oder du bist sonst wo in der Öffentlichkeit, **suche die Toilette auf und klopfe.** Wenn du so völlig „fertig“ bist, das du nicht mehr in der Lage bist alle Punkte zu klopfen oder dich derartig im „Drama Land“ befindest das du dich nicht mehr an die Technik erinnern kannst, dann klopfe zu mindestens deine Thymusdrüse. Das kennst du ja noch vom ersten Tipp den ich dir gegeben habe.

**Spätestens wenn du zu Hause bist solltest du aber schon „Dein Thema“ klopfen.**

### Welche Punkte klopfe ich?

1. Den Punkt zwischen den Augenbrauen. Oberhalb der Nasenwurzel.
2. Den Punkt oberhalb der Lippe.
3. Den Punkt unterhalb der Lippe.
4. Die Thymus Drüse
5. Die Handkanten rechts und links.



- 1 Nasenwurzel**
- 2 Unter der Nase**
- 3 Unter dem Mund**
- 4 Thymus Drüse**
- 5 Handkanten**

### Wozu sind die Punkte dienlich?

1. Der Punkt zwischen den Augenbrauen ist der Meridian des Frieden und der Harmonie. Er nimmt beim Klopfen Ruhelosigkeit, Ungeduld, Frustration, Schrecken, Panik.

Er bringt beim Klopfen Frieden, Entschlossenheit, Zuversicht, Mut, innere Führung.

2. Der Punkt über der Lippe ist das so genannte Gouvernorsgefäß und ein Hauptmeridian. Er nimmt beim Klopfen Verlegenheit, Unehrllichkeit, Misstrauen, Unwahrheit. Er bringt beim Klopfen Wahrheit, Ehrlichkeit, Vertrauen, Schutz.

3. Der Punkt unter der Lippe ist das Zentralgefäß  
Er nimmt beim Klopfen Schüchternheit, Scham, Überwältigung  
Er bringt beim Klopfen Erfolg, Wertschätzung, Selbstachtung

4. Die Thymusdrüse  
Nimmt beim Klopfen Furcht und Angst.  
Bringt beim Klopfen Zuversicht und Mut.

5. Die Punkt an der Hand kannte ist der Dünndarmmeridian. Der Meridian der Freude. Auch Glückspunkt genannt.  
Er nimmt beim Klopfen Kummer, Traurigkeit, Leid, Schock, Nervosität, Erschütterung  
Er bringt beim Klopfen Freude, Verinnerlichung. Er wirkt aufbauend und nährend.

In der kommenden Woche zeige ich dir wie du mit der richtigen Ernährung etwas gegen deinen Stress und für deinen Körper tun kannst. Keine Angst du brauchst keine Ernährungswissenschaft zu studieren. Ich bin ein Freund von einfachen Dingen, die leicht umzusetzen sind. Wie du das sehr einfach in deine täglichen Gewohnheiten einbauen kannst, ohne eine radikale Ernährungsumstellung vorzunehmen, zeige ich dir in der nächsten Woche.

In diesem Sinne wünsche ich dir eine angenehme Woche.

Alles liebe Iris

Viel Erfolg beim Umsetzen wünscht Dir  
Iris

Kontakt:

Iris Borowiak

[www.irisborowiak.info](http://www.irisborowiak.info)

Tel.: 02365 - 88 93 597

Mobil: 01577 - 53 43 350