

## **Selbstbehandlung EFT & NLP**

**bei Ängsten, Schmerzen, Süchten sowie früh kindlichen Mangel**

**7 x den Satz sagen: „Ich will ganz gesund werden“.**

**gleichzeitig 35 x mit den Fingern der anderen Hand kräftig auf die Außenkante der Hand klopfen (Akupunkturpunkt Dü 3)**

**3 x den Satz sagen: „Obwohl ich dieses .....(Thema) habe, akzeptiere und liebe ich mich von ganzem Herzen“.**

**gleichzeitig 35 x mit den Fingern der anderen Hand kräftig auf die Außenkante der Hand klopfen (Akupunkturpunkt Dü 3)**

**Denken Sie intensiv an Ihr Thema oder Syntomatik**

**gleichzeitig beklopfen Sie je 7 x**

- |                |   |
|----------------|---|
| 1. GG 19-22    | Schädeldach-Mittellinie mit 4 Fingern       |
| 2. Blase 2     | innere Hälfte der Augenbraue mit 3 Fingern  |
| 3. Gb 1-2      | Schläfe von oben                            |
| 4. Ma 1        | unterm Auge auf dem Knochen                 |
| 5. GG 28       | über Oberlippe                              |
| 6. ZG 1        | unter Unterlippe                            |
| 7. Ni 27       | Grübchen links + rechts unter Schlüsselbein |
| 8. Rippenbogen |   |
| 9. MP 21       | Flanke 6. ICR                               |

**Denken Sie intensiv an Ihr Thema oder Syntomatik**

**Klopfen Sie jeweils 7 x beidhändig zwischen dem kleinem + Ringfinger, dabei:**

**Augen** zu  
offen  
nach unten links sehen  
nach unten rechts sehen  
Augenrollen nach links  
Augenrollen nach rechts  
Melodie summen  
laut rückwärts von 23 bis 0 zählen

Wenn erforderlich täglich wiederholen am besten 21 tage jeden Tag , bis die Symptome verschwunden sind.