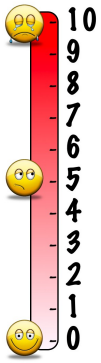
EFT® auf einer Seite… Bitte hier anfangen!

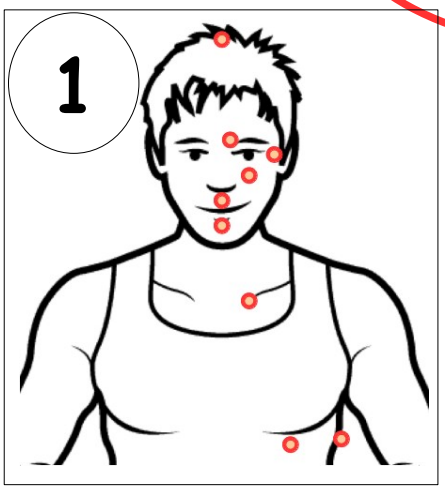


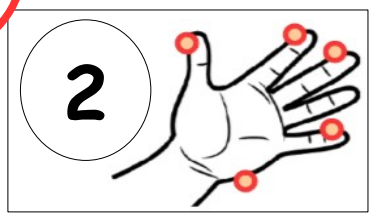
✎ **Finde**
das Thema, das Du bearbeiten möchtest.
✎ Gib ihm einen **Namen**
✎ **Stufe** es ein auf einer Skala von 0-10

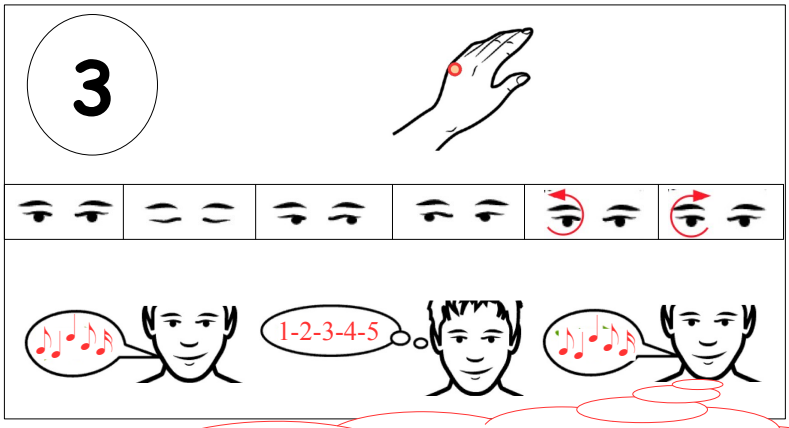
EINSTIMMUNG
(PU = Psychologische Umkehr)
Auch wenn ich "dieses Thema" habe, liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz.
3mal wiederholen
während Du den Karatepunkt beklopfst oder den Wunden Punkt massierst.

nutze die Kurzvariante ①
ODER das ganze Grundrezept ①②③①
während Du *"dieses Thema"*
als **Erinnerungssatz** an jedem Punkt wiederholst

Stufe Dein Thema neu ein
Ist es bei 0?
Mache mit Deinem nächsten Thema weiter
Ist es immer noch zwischen 1 und 10?
Mach weiter! *Auch wenn*
Ich immer noch „dieses restliche Thema" habe, liebe und akzeptiere ich mich trotzdem voll und ganz. Erinnerungssatz:
"dieses restliche Thema"







Oh – und denke daran, diese Seite nützt Dir nichts, bevor Du Dir einen detaillierten Überblick über den Prozess verschafft hast, entweder indem Du ein EFT-Handbuch liest oder Dich bei einem EFT-Profi informierst.

Copyleft
Dieses Blatt ist hier, damit Du es nutzt! Du darfst es auch gerne kopieren und verwenden wie Du es möchtest. Wir würden es begrüßen, wenn Du im Gegenzug den Namen der Quellen angibst. Vielen Dank!

Christine Disant www.practicallearners.com
Vielen Dank an Ted Wilmont für die Bereitstellung der Zeichnungen: www.eft4life.com
Vielen Dank an Ramona B. Wagner für die Übersetzung