

Es sich gut gehen lassen können (auch wenn es anderen schlecht geht)

EFT-Klopf Tipp für alle „Helferlein“

Gehörst du auch zu den Menschen, die sich mehr um andere als um sich selbst kümmern? Dann nimm dir jetzt etwas Zeit und mache diese **Klopfübung** zum Thema:

„Es sich gut gehen lassen können – mich liebevoll um mich und meinen Körper kümmern“

Auf der bewussten Seite entschuldigen wir das Nicht-um-uns-selbst-kümmern vielleicht mit Sätzen wie:

- Ich habe jetzt keine Zeit dazu.
- Erst muss ich noch dies und jenes erledigen.
- Ich fühle mich gerade nicht danach.
- Ich hab's einfach vergessen.
- Ich hab keine Ahnung, warum ich noch nicht dazu gekommen bin.
- ...

Doch auf der unbewussten Seite sind es meist un-wahre negative Glaubenssätze, die dazu führen, dass wir uns mehr um andere als um uns selbst kümmern:

- Andere sind wichtiger als ich.
- Ich bin nicht so wichtig.
- Ich glaube nicht, dass es mir besser gehen kann/darf.
- Ich verdiene es nicht, dass es mir gut geht.
- Ich bin wertlos.
- Ich bin schuldig.
- ...

Schau dir zunächst die Klopfpunkte an:



Erster Durchgang:

Den „wunden Punkt“ reiben oder den „Karatepunkt“ klopfen und dabei laut aussprechen:

„Auch wenn ...

*Andere wichtiger sind als ich
meine Angelegenheiten nicht so wichtig sind
ich nicht glaube, dass es mir besser gehen darf und kann
ich es nicht verdiene, dass es mir gut und bestens geht
ich mich wertlos fühle
ich dieses tief sitzende Schuldgefühl habe
ich keine Zeit dazu habe und immer noch nicht dazu gekommen bin
ich es immer wieder vergesse und nicht glaube, dass das was bringt*

... liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin.

Klopfen:

*Spitze des Kopfes: Keine Zeit
Augenbrauen Anfang: nicht glaube, dass das was bringt
Seite der Augen/Schläfe: mich einfach nicht danach fühle
Unter dem Auge: keine Ahnung warum ich das nicht gemacht habe
Unter der Nase: einfach vergessen
Kinnpunkt/Unter der Unterlippe: keine Zeit
Schlüsselbein: nicht glaube, dass das was bringt
Unter dem Arm: keine Ahnung warum ich es nicht gemacht habe*

Zweiter Durchgang:

Den „wunden Punkt“ reiben oder den „Karatepunkt“ klopfen und dabei laut aussprechen:

„Auch wenn ...

*ich nicht glaube, dass es mir besser gehen kann/darf, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin – mit all meinen Gefühlen, Problemen und Blockaden.
ich es nicht verdiene, dass es mir gut geht, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin.
ich mich schuldig, wertlos und schlecht fühle, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin.
mir das alles viel zu viel ist und ich das alles gar nicht kann*

... liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin.“

Klopfen:

Spitze des Kopfes: glaube nicht, dass es mir besser gehen kann/darf

Augenbrauen Anfang: nicht glaube, dass das was bringt

Seite der Augen/Schläfe: mich einfach nicht danach fühle

Unter dem Auge: mich schuldig, wertlos und schlecht fühle

Unter der Nase: einfach vergessen

Kinnpunkt: keine Zeit

Schlüsselbein: mir das alles viel zu viel ist und ich nicht glaube, dass ich das kann

Unter dem Arm: es nicht verdiene, dass es mir besser geht

Dritter Durchgang:

Den „wunden Punkt“ reiben oder den „Karatepunkt“ klopfen und dabei laut aussprechen:

„Auch wenn ...

ich nicht glaube, dass es mir besser gehen kann/darf, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin UND ich wähle, dass ich es mir gut gehen lassen darf und kann.

ich es nicht verdiene, dass es mir gut/besser geht, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin UND ich erlaube mir, mich auf die [Liebesliste](#) einzulassen und anzufangen mich gut und immer besser zu fühlen.

ich mich schuldig, wertlos und schlecht fühle, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin UND ich gestatte mir, meine Aufmerksamkeit auf die Dinge zu lenken, die mich erfreuen und die ich liebe.

mir das alles viel zu viel ist und ich das alles gar nicht kann, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin UND ich nehme mir die Zeit, mich an die Dinge/Situationen zu erinnern und die Dinge aufzuschreiben, die ich liebe.“

Klopfen:

Spitze des Kopfes: glaube nicht, dass es mir besser gehen kann/darf

Augenbrauen Anfang: ich wähle, dass ich es mir gut gehen lassen darf

Seite der Augen/Schläfe: es nicht verdiene, dass es mir gut geht

Unter dem Auge: erlaube mir, mich auf die Liebesliste einzulassen und mich gut und immer besser zu fühlen

Unter der Nase: schuldig, schlecht und wertlos

Kinnpunkt: meine Aufmerksamkeit auf Dinge lenken, die ich liebe

Schlüsselbein-Punkt: alles viel zu viel – ich kann das nicht

Unter dem Arm: nehme mir die Zeit, mich an Schönes zu erinnern und aufzuschreiben, was ich liebe

Abschließend klopfen:

Spitze des Kopfes: Warum bin ich so inspiriert, meine Liebesliste zu schreiben?

Augenbrauen Anfang: Warum konnte ich meine Widerstände so gut loslassen?

Seite der Augen/Schläfe: Warum habe ich Lust, jeden Tag meine Liebesliste zu schreiben?

Unter dem Auge: Warum liebe ich die Energie der Liebe/Dankbarkeit so sehr?

Unter der Nase: Warum funktionieren diese Übungen so gut?

Kinnpunkt: Warum liebe ich es meine Schwingung zu erhöhen?

Schlüsselbein: Dank dir Universum dafür, dass ich die Liebe in meinem Leben wahrnehme.

Unter dem Arm: Danke mich daran zu erinnern, wie viel Liebe es in meinem Leben gibt.

Alles klar?

Dann nimm dir doch jetzt gleich etwas Zeit für dich und erstelle deine „Liebesliste“.