

# SO HILFT EFT

Ein EFT-Kurzdurchgang zum  
Kennen lernen

Eine Präsentation von EFT-INFO

© 2005 Robert Rother

# Ein kleiner Test um zu zeigen, was EFT für Sie tun kann

- Wir gehen davon aus, dass viele Menschen ein Problem damit haben, genügend Luft in ihre Lungen zu bekommen, weil sie meist nicht richtig atmen, bzw. durch Stress etc. eine flache Atmung haben.
- Atmen Sie zur Probe einmal tief ein und merken sich, wie viel Luft Sie einatmen können.

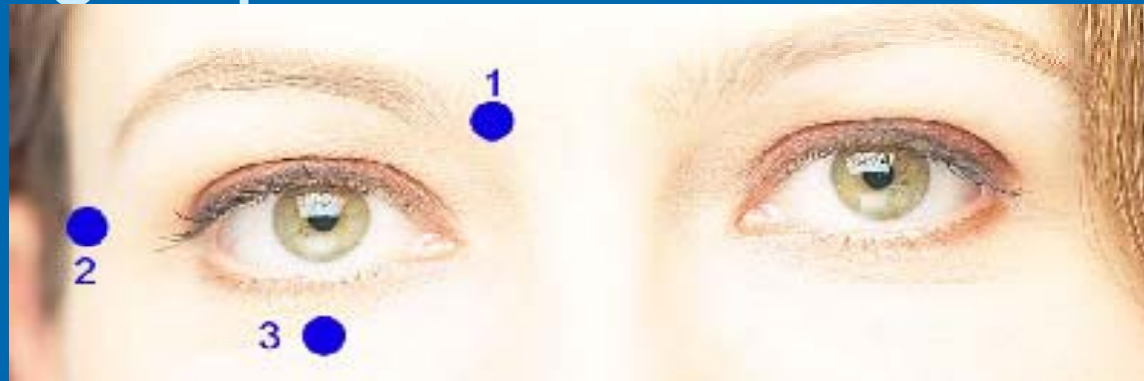
Klopfen Sie ununterbrochen mit den  
Fingerspitzen Ihre Handkante und  
sagen dabei 3 mal :



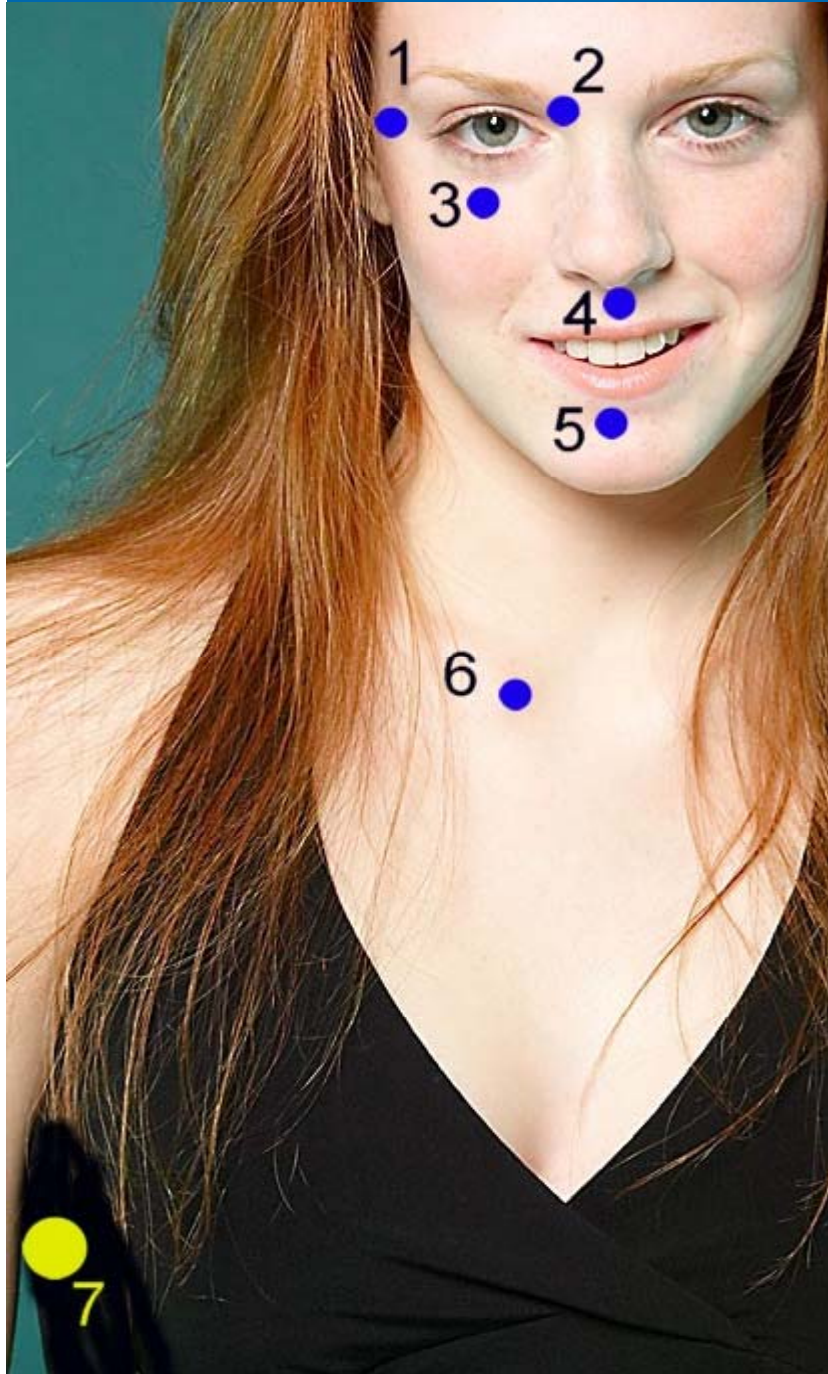
„Auch wenn ich ein Problem  
damit habe,  
genügend Luft in meine  
Lungen zu bekommen,  
akzeptiere ich mich genauso,  
wie ich bin...“

Danach atmen Sie tief aus!

Sagen Sie laut :  
„Mein Problem mit der Atmung“  
und klopfen ca. 7-10 mal leicht mit den  
Fingerspitzen auf diese Punkte:

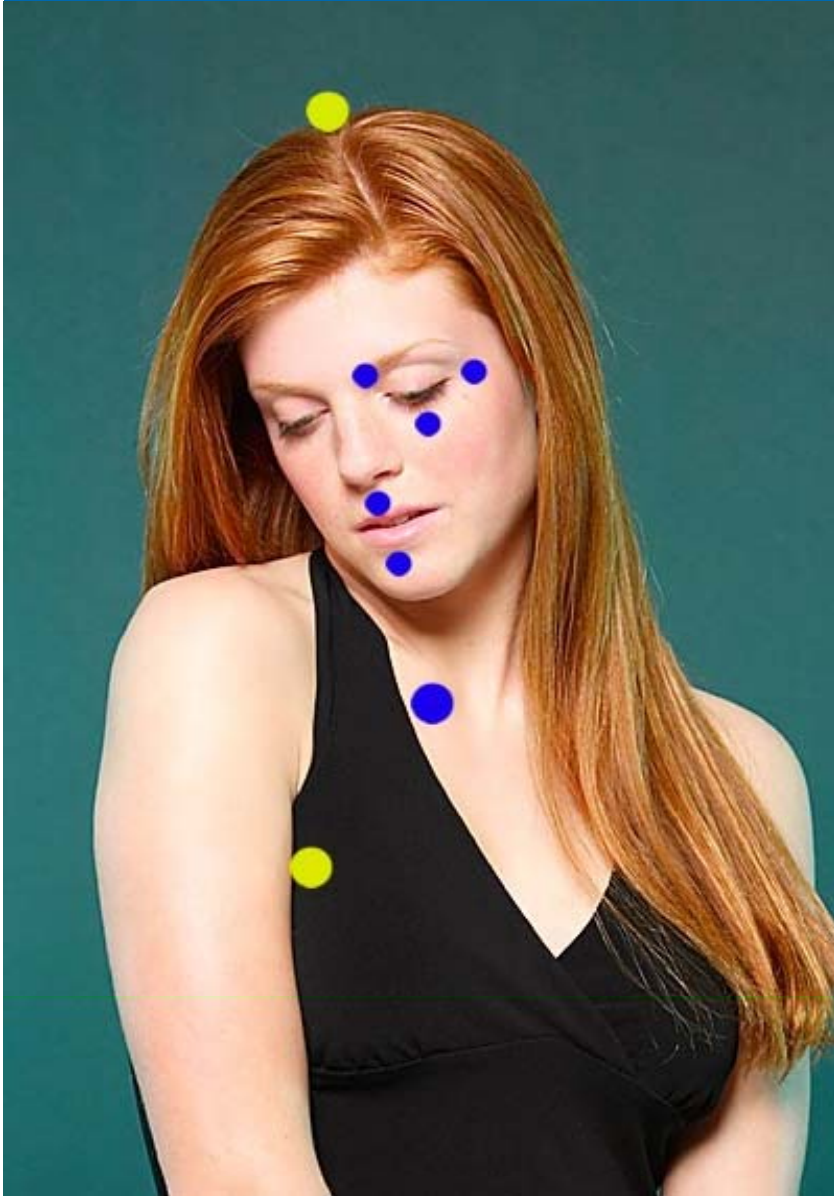


- Beginnen Sie bei Punkt 1 am Anfang der Augenbraue...
- Sagen Sie bei jedem Punkt:
- „Mein Problem mit der Atmung“



Nun klopfen Sie  
bitte die Punkte 4  
bis 7:

- Während Sie immer noch bei jedem Punkt sagen:
- „Mein Problem mit der Atmung“



# Zum Abschluss

- Klopfen Sie ganz leicht mit der flachen Hand auf die höchste Spitze des Kopfes.
- Sagen laut: „Mein Problem mit der Atmung“
- Und atmen tief aus...

# Bitte atmen Sie jetzt tief ein...

- Was fühlen Sie ?
- Können Sie besser, freier, tiefer atmen?
- Fühlen Sie sich eventuell sogar „erleichtert?“
- Dieses Gefühl lässt sich mit EFT sogar noch steigern - Wie, das erfahren Sie auf der Website [www.eft-info.com](http://www.eft-info.com)