

Karuna-EFT Abfolge

Es sind nicht die Gedanken die uns stören, es ist das Gefühl, das uns quält. Nur Gefühle haben die Macht uns leiden zu lassen. Gedanken bringen nur Gefühle hervor und Gefühle produzieren neue Gedanken. Trinke bitte jetzt ein Glas Wasser.

1. Bewusstmachung

- 👉 Was möchtest du loswerden? Denke darüber kurz nach.
- 👉 Was soll nicht mehr da sein? Denke darüber kurz nach.
- 👉 Sind es Gedanken? Was für ein Gedanke?
- 👉 Was für ein Gefühl ist es? Benenne das Gefühl.

2. Achtsamkeit

- 👉 Lenke deine Aufmerksamkeit auf das Gefühl.
- 👉 Lasse es größer werden, farbiger, kräftiger etc.
- 👉 Wo spürst du dein Gefühl?
- 👉 Was macht es mit dir? Was tut es dir an?
- 👉 Schau kurz auf dieses Bild



- 👉 Mach nun weiter. Konzentriere dich jetzt ganz auf das Gefühl, den Schmerz, das, was du loswerden möchtest.
- 👉 Atme nun langsam tief ein und aus. Versuche in dein Gefühl hineinzuatmen, als könntest du durch deinen Atem dein Gefühl wie einen Luftballon füllen.
- 👉 Du atmest ein und du atmest aus.
- 👉 Jetzt stellst du dir vor, wie du deinen Schmerz, das belastende Gefühl, das Leid wie eine Blume in den Händen hältst. Stell Dir eine wunderschöne Blume vor.
- 👉 Du hältst den Schmerz wie diese Blume in deinen Händen.



3. Annahme

Mache nun den EFT Durchgang, wie unten beschrieben. Die Nummerierungen zeigen dir die einzelnen Punkte an. Klopfle rhythmisch (ca. 4 mal pro Sekunde) auf einen Punkt und sprich das Nachfolgende laut aus. Sobald die Nummerierung wechselt, wechselst du zu dem anderen Punkt. Halte dich am Anfang an die Abfolge und den Text, damit dein Gehirn den Ablauf trainiert. Bist du routinierter, dann kannst du auch individuell deine Texte gestalten. Achte nur immer darauf, dass du annehmen, nicht kämpfen und es zulassen möchtest. Dein oberstes Ziel ist es, Freundschaft mit dem zu schließen, was du eigentlich loswerden möchtest. Das ist Karuna (tibetisch: *karuna* = Mitgefühl – neben Weisheit das oberste Ziel im Buddhismus).

1. Durchgang

- 👉 1. Lieber Schmerz... (setze hier das Gefühl ein, das dich belastet oder die Migräne, die Sorge, die Existenzangst, den Husten, die Trauer, was auch immer du gerne loswerden möchtest), auch wenn ich dich nicht ertrage und dich nicht mag und ich Angst vor dir habe, darfst du bleiben.
- 👉 2. Lieber Schmerz, auch wenn du mich hinderst und mich bremst, auch wenn du mich quälst und mir Kummer bereitest, darfst du bleiben.
- 👉 4. Ich akzeptiere dich so wie du bist. Du bist vollkommen in Ordnung so wie du bist. Auch wenn ich dich hasse und dich verfluche und dich am liebsten loswerden will, darfst du bleiben. Es ist ok.
- 👉 5. Lieber Schmerz, du darfst bleiben. Ich werde dich nicht kritisieren, ich werde dich nicht verbessern oder dich heilen. Ich werde nicht weglaufen. Ich werde einfach gar nichts tun. Ich werde nicht das Geringste tun. Ich bleibe einfach hier und spüre dich!
- 👉 6. Ni 27 Auch wenn es mir unmöglich erscheint, dich zu spüren weil du so unbarmherzig, so gnadenlos und heftig bist, bin ich bereit, dich zu spüren und dich zu akzeptieren.
- 👉 7. Bleib einfach da. Es ist in Ordnung.
- 👉 8. Tu was du willst. Das ist in Ordnung. Ich werde keine Medikamente nehmen oder sonst wie etwas unternehmen.
- 👉 9. Ich werde gar nichts tun. Ich bleibe einfach hier sitzen und spüre dich. Ich mache einfach dieses Klopfzeugs und spüre dich.

2. Durchgang

- 👉 1. Ich leiste keinen Widerstand, ich werde dich nicht kritisieren,
- 👉 2. ich werde dich nicht verbessern. Ich werde dich nicht kompensieren.
- 👉 3. Ich werde dich einfach annehmen, lieber Schmerz.
- 👉 4. Du kannst bleiben, so wie du bist.
- 👉 5. Ich akzeptiere dich, so wie du bist.
- 👉 6. Ni 27 Auch wenn ich dich nicht ertrage und das Gefühl habe zusammenzubrechen, akzeptiere ich dich und akzeptiere, was du mit mir tust. Ich akzeptiere, dass du da bist.
- 👉 7. Lieber Schmerz, du darfst bleiben, solange du willst.
- 👉 8. Du kannst bleiben, kommen oder gehen.
- 👉 9. Tu das, was du willst. Es ist ok.

3. Durchgang

- 👉 1. Ich werde dich nicht bekämpfen.
- 👉 2. Ich werde dich nicht kritisieren.
- 👉 3. Ich werde mich nicht für dich schämen.
- 👉 4. Ich werde dich nicht heilen oder dich verbessern.
- 👉 5. Du bist vollkommen, so wie du bist. Du darfst bleiben.
- 👉 6. Ni 27 Bleibe, wo du bist. Auch wenn ich noch nicht verstehe, was ich hier tue, lieber Schmerz. Du darfst bleiben. Auch wenn ich noch nicht verstehe, welchen Sinn du hast, du darfst bleiben. Auch wenn ich noch nicht sehen kann, welches Geschenk du mir mitgebracht hast. Du darfst bleiben.
- 👉 7. Lieber Schmerz, ich liebe dich. Vergib mir, dass ich versucht habe dich loszuwerden oder vor dir wegzulaufen. Vergib mir meinen Hass und meine Trauer.

4. Durchgang

- 👉 1. Vergib mir meine Ängste und Befürchtungen,
- 👉 2. meine Sorgen, meinen Selbstzweifel und
- 👉 3. dass ich oft so nachlässig und schlecht mit mir umgehe.
- 👉 4. Vergib mir meine innere Unruhe und meine Verzweiflung. Vergib mir meine Unfähigkeit, mich selbst zu lieben und mich so anzunehmen, wie ich bin.
- 👉 5. Vergib mir, dass ich mich selbst misshandelt und mich selbst vergessen habe. Vergib mir, dass ich vergessen habe, dass du ein Teil von mir bist.
- 👉 6. Ni 27 Und nun erkenne ich, dass du kein Fremdkörper bist, dass du nicht getrennt von mir bist, sondern ein Teil von mir. Du bist mein Erzeugnis. Ich habe dich erschaffen. Du bist vollkommen. Bleibe bei mir.
- 👉 7. Du bist kein Störenfried. Du bist keine Belastung.
- 👉 8. Du bist nichts Fremdes. Du bist Ich und Ich bin Du.
- 👉 9. Wenn ich dich spüre, bin ich bereit dich zu lieben und dich zu umarmen. Danke, dass du da bist und mir gezeigt hast, wie vollkommen ich bin.

2 x tief ausatmen und bitte jetzt ein Glas Wasser trinken. Wiederhole diese Abfolge bitte 2x täglich und so lange, bis der Schmerz sich gewandelt hat.

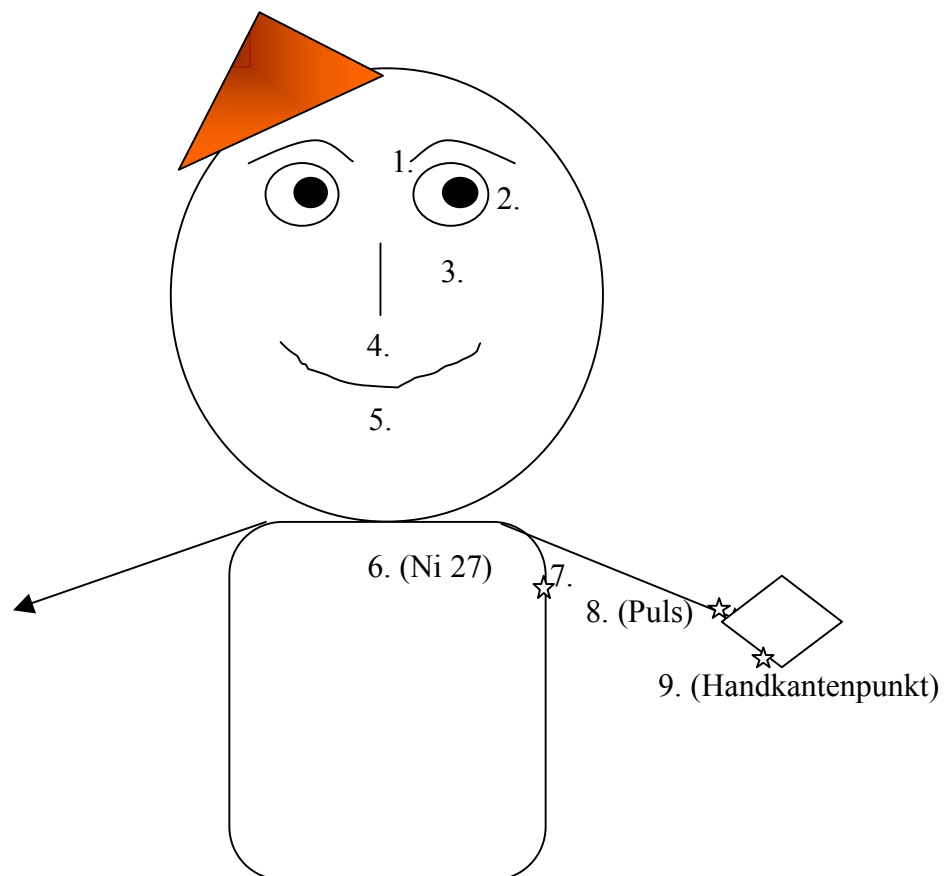
Kämpfe bitte nicht mehr gegen das, was ist. Leiste keinen Widerstand mehr gegen das, was ist, denn ist ja schon da. Wenn du den Schmerz bekämpfst, bekämpfst du nur dich selbst. In dir ist alles vollkommen Mit dir ist nichts falsch oder mangelhaft. Du bist vollkommen in Ordnung. Das einzige, was du verändern kannst, ist deine Einstellung zu dir und zu dem, was dir geschieht oder mit dir geschieht. Schließe mit dem Schmerz oder was immer dich auch „belastet“ Freundschaft. Dann erkennst du das wahre Geschenk, das dir dein Schmerz gemacht hat. Dann löst er sich auf in etwas Größeres, Heilvolleres. Dann kann pures Glück, Freude und immerwährender Frieden entstehen, der auch dann nicht vergeht, wenn du „Probleme“ hast.

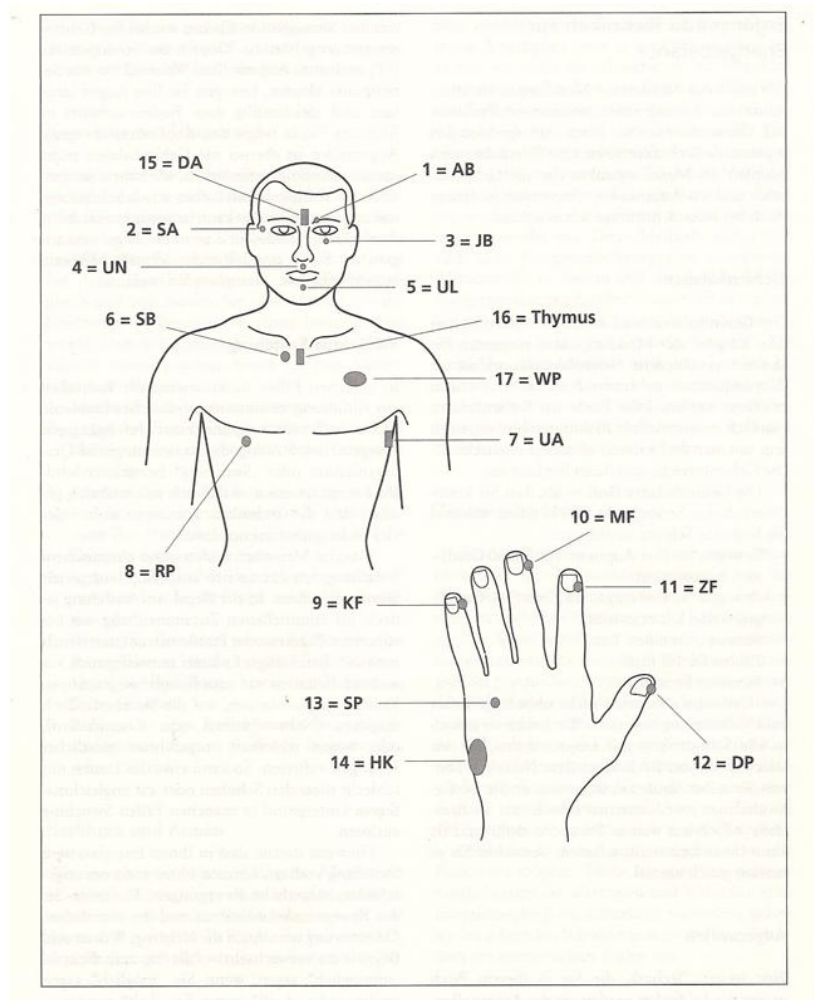
(in Anlehnung und Respekt für Maxim **Zaharov** www.magic-buttons.de)

Wo liegen die Klopfpunkte?

Du brauchst nur auf einer Seite zu klopfen:

1. Augenbraue innen (gegen die Nase)
2. Augenwinkel außen (wenn du vom Augenwinkel gegen die Schläfe gehst, beginnt der Knochen und dort ist der richtige Punkt)
3. unter dem Auge, in der Mitte (unter dem Auge beginnt der Wangenknochen, da wo dieser Knochen beginnt)
4. zwischen Nase und Oberlippe
5. zwischen Unterlippe und Kinn
6. Ni 27 Thymusdrüse/Schlüsselbein (bitte nur leicht beklopfen)
7. Unter der Achsel, ca. 10 cm unter der Achselhöhle (bei Frauen wo der Büstenhalter nach hinten führt)
8. Handgelenk innen (wo man den Puls misst)
9. Handkante (wenn du die Hand leicht schließt, entsteht eine Falte. Am Ende der Falte, unterhalb des kleinen Fingers liegt der Handkantenpunkt oder Karatepunkt genannt.)





Hinweis:

Selbstlernkurs „Endlich glücklich & gesund durch die Kraft der Gedanken“ mit ausführlicher EFT-Anleitung, Strategien für aktive und effektive Stressbewältigung, Mentaltrainingmethoden u.v.m.

Unter www.mentalharmony-kurse.de 14 Tage kostenfrei testen!