

Christa Daschner

Klopfmeditation:

Widerstände loslassen

**Abnehmen mit EFT:
Das ganz andere Abnehm-Programm.**

Klopfskript: Widerstände loslassen

Schritt 1:

Wie wahr ist dieser Satz: **Ich kann das Gewicht nicht loslassen. Ich kann nicht abnehmen.**

Lies den Satz laut vor und bestimme, wie sehr es stimmt; trage es auf der Skala von 0 (gar nicht) bis 10 (total) ein.

☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

0

5

10

Schritt 2:

Spüre alle Gefühle, Gedanken und Überzeugungen, die deinen Erfolg sabotieren.

Nimm diesen Teil von dir wahr, der so hart daran gearbeitet hat, dich zu schützen. Auch wenn seine Methoden nicht immer die besten sind, lass ihn wissen, dass du siehst, dass er die besten Absichten für dich hatte. Danke ihm, dass er das Beste für dich will und dich all die Jahre beschützt hat.

Dein Startsatz: Lies die folgenden Sätze laut und klopfe dabei auf deine Handkante:

Auch wenn ich wirklich gute Gründe habe, dieses Gewicht zu halten, liebe und akzeptiere ich mich.

Auch wenn ein Teil von mir es nicht loslassen will, akzeptiere ich mich vollständig.

Auch wenn es mich so lange geschützt hat, akzeptiere ich mich und all meine Unvollkommenheiten.

Schritt 3:

Sage die folgenden Sätze laut und klopfe dabei mit deiner dominanten Hand auf die Klopfpunkte, beginne dabei auf dem Kopf:

Auf dem Kopf: Ich habe wirklich gute Gründe, dieses Gewicht zu halten.

Augenbrauen: Ein Teil von mir will es nicht loslassen.

Seite am Auge: Ich weiß nicht, was passieren wird, wenn ich dieses Gewicht verliere.

Unter dem Auge: Jemand könnte wütend werden, das Leben wird sich ändern, etwas Schlimmes könnte passieren.

Unter der Nase: Es gibt so viele Ungewissheiten.

Unter der Lippe: Es ist nicht sicher, dieses Gewicht zu verlieren.

Brust: Aber ein anderer Teil von mir möchte schlank und gesund sein, es ist ein ständiger Kampf.

Unter dem Arm: Ich bin bereit mit zu lieben und zu akzeptieren, wie ich bin und ich finde neue Wege, um mich zu schützen.

Tief ein- und ausatmen.

Auf dem Kopf: Ich habe gute Gründe, dieses Gewicht zu halten.

Augenbrauen: Ich will es wirklich nicht loslassen.

Seite am Auge: Ich habe Angst vor dem, was passieren wird.

Unter dem Auge: Ich weiß nicht, wie es sein wird, wenn ich mein Zielgewicht erreiche.

Unter der Nase: So viele Dinge werden sich ändern.

Unter der Lippe: Es könnte etwas Schlimmes passieren, jemand könnte verletzt werden.

Brust: Ich weiß nicht, wer ich ohne dieses Gewicht sein werde.

Unter dem Arm: Ich habe mich so sehr daran gewöhnt, dass ich nichts anderes mehr kenne.

Auf dem Kopf: Ich habe Angst vor dem, was passieren könnte.

Augenbrauen: Was, wenn die Leute mich anders behandeln?

Seite am Auge: Was ist, wenn ich die anderen verunsichere?

Unter dem Auge: Es ist nicht einfach für sie, wenn ich abnehme.

Unter der Nase: Alles wird sich ändern.

Unter der Lippe: Ich weiß einfach, dass etwas Schlimmes passieren wird.

Brust: Es ist zu unsicher, dieses Gewicht loszulassen.

Unter dem Arm: Ich habe beschlossen, mein Problem zu behalten.

Auf dem Kopf: Ich habe wirklich gute Gründe, dieses Gewicht zu behalten.

Augenbrauen: Ich will es nicht loslassen.

Seite am Auge: Ich bin so sehr daran gewöhnt, dass ich nichts anderes kenne.

Unter dem Auge: Was wäre, wenn das Gewicht mich unterstützt?

Unter der Nase: Es hilft mir.

Unter der Lippe: Es hat Vorteile für mich.

Brust: Es hat mich all die Jahre beschützt.

Unter dem Arm: Es will nur das Beste für mich.

Auf dem Kopf: Danke, dass du mich all die Jahre beschützt hast.

Augenbrauen: Du hast gute Arbeit geleistet

Seite am Auge: Jetzt bin ich bereit und willens, mich zu verändern.

Unter dem Auge: Ich entlasse dich aus deinen Pflichten

Unter der Nase: Es ist sicher, alle Gründe loszulassen.

Unter der Lippe: Ich lerne neue Wege, um mich selbst zu schützen.

Brust: Ich hatte wirklich gute Gründe, aber jetzt ist es Zeit, sie loszulassen.

Unter dem Arm: Ich konnte das bisher nicht, doch jetzt bin ich bereit.

Tief ein- und ausatmen

Auf dem Kopf: Ich bin bereit, meiner Kraft zu trauen.

Augenbrauen: Ich bin bereit, mich selbst zu lieben und zu akzeptieren.

Seite am Auge: Ich bin in Frieden mit mir selbst.

Unter dem Auge: Es fühlt sich gut an, mich zu akzeptieren, wie ich bin.

Unter der Nase: Es ist sicher, mich wohl zu fühlen.

Unter der Lippe: Es ist sicher, schlank und fit zu sein.

Brust: Es fühlt sich gut an, jetzt alle Gründe loszulassen, mein Gewicht loszulassen.

Unter dem Arm: Ich erlaube mir, zu strahlen und erfolgreich zu sein.

Überprüfe, wie wahr jetzt folgende Sätze sind auf einer Skala von 0 (gar nicht) -10 (total) ist.

Ich kann das Gewicht nicht loslassen. Ich kann nicht abnehmen.

☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

0

5

10