Christa Daschner

Klopfmeditation:

Ich schäme mich für mein Gewicht.

Abnehmen mit EFT:
Das ganz andere Abnehm-Programm.

Klopfskript: Ich schäme mich für mein Gewicht.

Schritt 1:

Wie wahr ist dieser Satz: **Ich schäme mich für mein Gewicht.**

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:

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

Auch wenn ich mich für mein Gewicht schäme, liebe und akzeptiere ich mich.

Auch wenn es mir peinlich ist, dass ich übergewichtig bin, liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz.

Auch wenn ich mich schäme für mein Gewicht, liebe und akzeptiere ich mich.

Auch wenn ich mich schuldig fühle, weil ich es bisher nicht geschafft habe, abzunehmen, weil ich es schaffen sollte, liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz.

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: Es ist peinlich, so übergewichtig zu sein.

Augenbrauen: Ich fühle mich wie ein Versager.

Seite am Auge: Ich weiß, dass ich zu viel esse, mich nicht gesund ernähre.

Unter dem Auge: Und mich nicht genug bewege.

Unter der Nase: Hier bin ich.

Unter der Lippe: Immer noch übergewichtig. Immer noch fett.

Brust: Ich lasse mich immer so hängen.

Unter dem Arm: Es ist peinlich. Ich verdiene diese Schande.

© Christa Daschner / 2023

Auf dem Kopf: Ich bin nicht stark genug.

Augenbrauen: Ich bin nicht gut genug, um dieses Gewicht zu verlieren.

Seite am Auge: Ich habe nicht genug Willenskraft.

Unter dem Auge: Ich kann nicht durchhalten.

Unter der Nase: Ich bin zu schwach.

Unter der Lippe: So fühlt es sich an.

Brust: Es ist die einzige Erklärung, die mir einfällt.

Unter dem Arm: Also muss es wahr sein.

Auf dem Kopf: Vielleicht gibt es aber auch eine andere Perspektive.

Augenbrauen: Vielleicht gibt es eine andere Art, das Ganze zu betrachten.

Seite am Auge: Vielleicht gibt es etwas, das ich daraus lernen muss.

Unter dem Auge: Mein Übergewicht ist nur ein Symptom, es definiert nicht, wer ich bin.

Unter der Nase: Es macht mich nicht zu einem schlechten Menschen.

Unter der Lippe: Es bedeutet, dass mein Körper mir eine Botschaft sendet.

Brust: Er versucht, mich auf meine Überzeugungen und Gewohnheiten aufmerksam zu machen. Das ist gut. Mein Körper gibt sich große Mühe, mir zu helfen.

Unter dem Arm: Er versucht nicht, mich zu bestrafen, und ich sollte nicht versuchen, mich selbst zu bestrafen.

Auf dem Kopf: Ich könnte nett zu mir sein. So wie ich es zu jedem tun würde, der sein Bestes gibt.

Augenbrauen: Ich tue mein Bestes. Mit den Mitteln, die ich habe.

Seite am Auge: Ich verdiene Freundlichkeit.

Unter dem Auge: Und ich entscheide mich dafür, auf meinen Körper zu hören.

Unter der Nase: Auf die Botschaften, die er mir gibt.

Unter der Lippe: Worauf er meine Aufmerksamkeit lenkt.

Brust: Denn dieses zusätzliche Gewicht ist ein Symptom. Ein Symptom für etwas, das ich ignoriere. Eine Botschaft, die ich noch nicht gehört habe.

Unter dem Arm: Ich entscheide mich, auf diese Botschaft zu hören. Sie muss wirklich wichtig sein, wenn mein Körper sich so viel Mühe gibt, mich wissen zu lassen, dass sie da ist.

© Christa Daschner / 2023

Auf dem Kopf: Ich frage mich, was diese Botschaft sein könnte?

Augenbrauen: Ich bin offen dafür, diese Botschaft zu hören.

Seite am Auge: Welcher Teil meines Lebens fühlt sich unsicher an? Unbehaglich?

Unter dem Auge: Ich bin offen dafür, herauszufinden, wie dieses Gewicht mich beschützt.

Unter der Nase: Auch wenn es dumm erscheint, muss es wichtig sein.

Unter der Lippe: Ich bin offen dafür, diese Botschaft zu hören.

Brust: Und zu erkennen, dass dieses zusätzliche Gewicht aus einem bestimmten Grund da ist.

Unter dem Arm: Ich bin dankbar, wie sehr mein Körper mich beschützt.

Auf dem Kopf: Und ich bin jetzt offen dafür, diese Botschaft zu empfangen.

Augenbrauen: Ich gebe meinem Körper die Erlaubnis, mir mitzuteilen, was er ist.

Seite am Auge: Wie ich mich mehr um mich selbst kümmern kann.

Unter dem Auge: Mich selbst wertschätzen.

Unter der Nase: Mich selbst an die erste Stelle setzen.

Unter der Lippe: Für mein eigenes Glück verantwortlich sein.

Brust: Ich lasse alle Schuld- und Schamgefühle los, die ich habe, weil ich diese schützende Schicht aus Fett auf mir trage. Es ist keine Schande, mich zu schützen.

Unter dem Arm: Ich bin offen dafür, mich und meinen Körper zu akzeptieren. Und darauf zu hören, was mein Körper mir sagen will.

Tief aus- und einatmen

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

Ich schäme mich für mein Gewicht.

☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

0️⃣ 5️⃣ 🔟