# Arbeitsblatt EFT und Ho’oponopono

**1. Mein Problem** kurz und prägnant:

*Ich fühle mich* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*weil* (was passiert ist)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Fühle den Stress im Körper und schätze dessen Intensität ein zwischen 0-10.

**2. Negative Gefühle entladen:**

konstruiere einen kraftvollen **Start-Satz** welcher die beiden Elemente *Anerkennung des Problems und Selbstakzeptanz* beinhaltet:

*Auch wenn ich \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*liebe und akzeptiere ich mich bedingungslos so, wie ich bin.*

Sprich diesen Satz während du auf die **Handkante** klopfst.

**3. Erinnerungssatz: (**„das Problem“ - meine Angst, diese Sorge, dieser Schmerz...)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Nenne bei **jedem Meridianpunkt** das Problem während du alle klopfend von ob nach unten durchgehst.

Wie hoch ist der Stress in deinem Körper jetzt zwischen 0-10? Wiederhole die Runde so oft, bis die Belastung (nahe) bei 0 liegt.

Atme tief: mit dem Ausatem lass ***Frieden*** in die Welt strömen, beim Einatmen lass ***Freude*** in dich einströmen.

**4. Positive Gefühle erschaffen**

**Frieden schliessen mit HO’OPONOPONO**

*Auch wenn ich \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*liebe und akzeptiere ich mich bedingungslos so, wie ich bin....* *und ich vergebe mir und allen andern, die damit zu tun haben.*

Wiederhole diesen erweiterten Startsatz während du auf die **Handkante** klopfst:

Sprich die folgenden Sätze, während du **alle Meridian-Punkte** wieder klopfend von oben nach unten durchgehst. Pro Punkt ein Satz. Du kannst das auch mehrmals durchgehen.

Es tut mir leid.

Ich vergebe mir und allen andern die damit zu tun haben bedingungslos.

Ich liebe mich – und ich liebe dieses Problem das mir etwas zeigt.

Danke – für den Segen. Danke dass ich heilen und wachsen kann.

Atme tief: mit dem Ausatem lass ***Frieden*** in die Welt strömen, beim Einatmen lass ***Freude*** in dich einströmen.