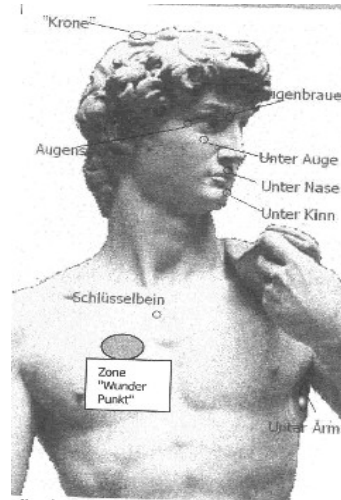


## Frei Werden..

Eine der vielen Möglichkeiten, wie man das oben beschriebene Energiesystem heilen kann, ist EFT = emotional Freedom - Technic. Mit Hilfe dieser jungen, und einfachen Therapieform, ist es möglich, sich selbst von Ängsten und Süchten zu befreien, den persönlichen Selbstwert zu stärken, Beziehungsprobleme aufzulösen, Schmerzen zu lindern und vieles mehr. Der Begründer dieser Therapieform Gary Craig sagt: „Benutz es für alles“. Die Arbeit mit EFT kann man als einen persönlichen Friedensprozess bezeichnen, in dessen Verlauf ein Mensch in immer höherem Maße mit sich selbst und damit auch der Mitwelt Frieden schließen kann. Dieser persönliche Friedensprozess ruht auf zwei Säulen.

EFT ist zum Einen eine Meridianteknik, - nur statt wie bei der Akupunktur die Meridiane und Akupunkturpunkte mit Nadeln zu behandeln, werden bestimmte Punkte nacheinander mit den Fingerkuppen geklopft. Das ist der körperliche Part. Der seelische Part, oder auch, die „Arbeit an sich selbst“ besteht darin, daß man eine Liste macht von belastenden Einzelereignissen des eigenen Lebens. Diese Erlebnisse – seien es nun eine Angst, z.B. vor Spinnen, oder traumatische Erinnerungen, oder auch aktuelle Kopfschmerzen – werden ins Bewußtsein genommen, und ein Satz gesprochen wie: „obwohl ich immer am Wochenende diese Kopfschmerzen habe, liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz“ dabei werden die Akupunkturpunkte geklopft. Durch diese ungewöhnliche Kombination von seelischer Arbeit (das Erstellen einer Liste und erarbeiten von passenden Sätzen für Blockaden und Verletzungen) und Arbeit mit Akupunkturpunkten, wird das Energiesystem des Körpers von seelischen Wunden schneller befreit, als wenn man die Sätze z.B. nur spricht, oder nur die Meridianpunkte mit Nadeln behandelt. Ich habe von Frau Koslowski eine kleine Anleitung bekommen zum Sprechen und Klopfen, und war erstaunt über die sofortige Entspannung, die nach dem Sprechen und Klopfen der abgebildeten Punkte eintrat



Punkte zum Kopf für EFT

A

Alle Methoden ergänzen sich miteinander und können auch sehr gut kombiniert werden. Alle diese Techniken bieten Möglichkeiten zur Selbsthilfe, sollten aber von einem ausgebildeten Therapeuten zunächst begleitet werden

**Elke Koslowski, Ellingen, Heilpraktikerin , Weißenburg**

Es gibt weitere, aus USA kommende Techniken, die ebenfalls mit zunächst unverständlichen Abkürzungen bezeichnet werden, mit denen die oben genannte Methode ergänzt werden kann:

**BSFF eignet sich insbesondere zur Auflösung von einschränkenden Glaubenssätzen.**

**TAT wird gerne bei Traumata und Allergien eingesetzt.**

**Emotrance deckt sehr viele unterschiedliche Bereiche ab.**