

Evelyne Laye

Klar und entspannt mit EFT. Weg mit den Blockaden!

Leseprobe

[Klar und entspannt mit EFT. Weg mit den Blockaden!](#)

von [Evelyne Laye](#)

Herausgeber: Jadebaum Verlag



<https://www.narayana-verlag.de/b25934>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseprobe ist nicht gestattet.

© Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.de

<https://www.narayana-verlag.de>



Inhalt

EFT – eine einfache und effektive Methode	5
EFT – die Grundlagen	13
Wie alles begann...	13
So funktioniert EFT	16
Die Klopfsequenz	20
Die Neun-Gamut-Sequenz	27
Die Klopfsequenz kompakt	28
Die Sätze variieren	29
Positive Sätze klopfen	32
Ein Beispiel aus der Praxis	34
Die psychische Umkehr	39
Mit Gefühlen umgehen	45
Legen Sie los: das erste Klopfen!	47
Fragen und Antworten für Anfänger	49
EFT für Fortgeschrittene	53
Die richtigen Fragen stellen	53
Die beruhigende Herzatmung	54
Bestätigungssätze	55
Mit anderen Menschen klopfen	57
Das Stellvertreter-Klopfen	59
Mit Kindern klopfen	61
Für Tiere klopfen	61
EFT bei körperlichen Problemen	65
EFT bei besonders belastenden Situationen	67
In Akutsituationen klopfen	70

Inhalt

Mental klopfen	71
EFT und Meditation	71
Eine Vision ins Leben rufen	73
Das Unterbewusstsein das Problem lösen lassen	75
Was tun, wenn es nicht klappt?	76
Klopfsequenzen	79
Allgemeine Ängste	80
Phobien	81
Flugangst	83
Vortragsangst	84
Stress	86
Belastende Erinnerungen	87
Allergien	89
Minderwertigkeitsgefühle	90
Heißhunger	93
Gedanken wegklopfen	95
Schwingung erhöhen	96
Weitere hilfreiche Tipps	99
Auf zum Abenteuer:	
Was Sie noch alles klopfen können...	101
Biographie	109



Evelyne Laye

[Klar und entspannt mit EFT. Weg mit den Blockaden!](#)

109 Seiten, kart.
erschienen 2016



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und
gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de