



Workbook:

Die fünf wichtigsten Gründe warum du dein Herz nicht
öffnen kannst -
löse deine Herzmauer auf!

„Der Weg führt über das Herz zum Leuchten!“

Zitat von Sabrina Haar



Inhaltsangabe

Theorie

Was ist eine energetische Blockade?	Seite 3
Was ist eine Herzmauer?	Seite 4
Finde heraus wie dick deine Herzmauer ist	Seite 5
Die Theorie zur Klopfakupressur	Seite 6
Widerstände die das Auflösen deiner Herzmauer blockieren	Seite 9

Praxis

Widerstände auflösen	Seite 10
<ul style="list-style-type: none">✚ Widerstand „Angst verletzt zu werden“✚ Widerstand „Ich will nicht verwundbar sein“✚ Widerstand „Angst keine Kontrolle mehr zu haben“✚ Widerstand „Ich will den anderen nicht vergeben“✚ Widerstand „Meine Herzmauer fühlt sich vertraut an“	
Löse deine Herzmauer auf	Seite 17
<ul style="list-style-type: none">a) So löst du einzelne Situationen auf -die Filmtechnikb) So kannst du die Steine deiner Herzmauer bündeln und sie auflösen	

Kontakt

So erreichst du mich	Seite 25
----------------------	----------



Was ist eine energetische Blockade?

In unserer Kultur ist es nicht üblich sich mit Emotionen zu beschäftigen. Kaum einer hat als Kind gelernt mit ihnen umzugehen und sie komplett zu fühlen. Die Voraussetzung dafür ist, dass du ganz bei dir achtsam im Jetzt und Hier bist. Denn nur so, kannst du sie bewusst wahrnehmen.

Allerdings ist unsere Gesellschaft eher so orientiert, dass wir entweder in der Vergangenheit oder in der Zukunft leben. Das Jetzt und Hier scheint uninteressant und langweilig zu sein.

Nur, ist es das wirklich? Wenn du dir das Jetzt und Hier anschaust und darüber nachdenkst, wirst du bemerken, dass es das Einzige ist, was du wirklich hast. Dein Leben findet genau jetzt statt und genau jetzt ist deine Lebenszeit. Oder weißt du, wieviel Lebenszeit dir noch bleibt? Also ich nicht.

Das ist ein Thema über das selten geredet wird und dem wir uns selten zuwenden.

Du hast also nur das Jetzt und wenn du wirklich präsent bist und aus dem Herzen heraus lebst, hast du viel mehr Möglichkeiten mit einer Situation umzugehen. Statt mit den alten Mustern zu reagieren, die du aus der Vergangenheit kennst, kannst du aus der Fülle an Möglichkeiten aus deinem Herzen heraus agieren. Im Jetzt kannst du von Herzen leben.

Nur im Jetzt kannst du wirklich lebendig sein und zum lebendig sein gehört es dazu, dass du deine Gefühle fühlst. Gefühle wollen fließen, denn das ist es, was es bedeutet wirklich zu leben: mit dem Fluss des Lebens fließen, mit der Energie zu gehen. Denn alles ist Energie, auch unsere Gefühle.

Werden deine Gefühle von dir nicht gefühlt oder anderweitig blockiert, entstehen energetische Blockaden in deine Energiesystem. Man könnte auch sagen ein Stück vom Tod setzt sich dort fest. Denn gefrorene/festsitzende Energie ist das Gegenteil von lebendig sein. Generell lässt sich also sagen: jedes Gefühl, das nicht bewusst gefühlt oder sogar verdrängt wird, lässt Blockaden entstehen. Besonders stark können diese sein, wenn du Traumata erlebt hast, belastende Lebensphasen unbewusst erlebt hast oder Verluste in deinem Leben hattest, die dir zu schmerzhaft erschienen um sie zu fühlen. Das alles sitzt also noch in deinem Energiesystem fest und somit auch in deinem Herzen.

- ✚ Wieso solltest du also vollen Zugang zu deinen Herzenswerten und zu dem was du im Leben willst haben, wenn da so viele Blockaden sind die sie verdecken?
- ✚ Wieso solltest du also deine Anbindung an die Urquelle von allem was ist wahrnehmen können, wenn da Energie in dir ist, die nicht mehr im Fluss mit dem Leben ist?
- ✚ Wieso sollte es dir möglich sein von ganzem Herzen zu leben, wenn da energetische Mauern drum herum sind?



Die logische Konsequenz aus dieser Tatsache ist, dass du die Verantwortung für diese nicht gefühlten und verdrängten Gefühle übernehmen darfst, damit du dein Ziel erreichen kannst: *liebepoll, kraftvoll, lebendig von ganzem Herzen dich selbst wahrzunehmen und deine Träume auszuleben.*

Was ist eine Herzmauer?

Eine Herzmauer ist also eine Mauer die du um dein Herz gebaut hast und die aus nicht gefühlten Emotionen besteht. Sie ist ein Missverständnis dem du irgendwann geglaubt hast das besagt: wenn ich mein Herz verschließe, dann kommen emotionale Verletzungen nicht mehr an meinen innersten Kern und es geht mir besser. Dieses Missverständnis ist ein Schutzmechanismus. Eine Variante von fehlgeleiteter Selbstliebe. Denn kurzfristig gesehen hat dieser Schutzmechanismus seinen Zweck erfüllt. Langfristig gesehen wurde damit deine Lebendigkeit und dein Zugang zum Leben Schicht für Schicht mehr begraben und diese Mauer hält dich davon ab dein Leben in vollen Zügen zu genießen.

Es ist zusätzlich noch wichtig zu wissen, dass eine Herzmauer sich nicht nur aus Schichten zusammensetzt, die aus deinem jetzigen Leben kommen. Diese Schichten können auch aus früheren Leben kommen und/oder aus deiner Ahnenline vererbt sein.

Zusammengefasst heißt das, dass deine Herzmauer sich aus Schichten von 4 Ebenen zusammensetzen kann:

- dein jetziges Leben
- frühere Leben/deine eigene Zeitlinie
- geerbt aus der Ahnenlinie mütterlicherseits
- geerbt aus der Ahnenlinie väterlicherseits

Es braucht also Zeit, Geduld und dein Dranbleiben, bis diese Schichten aufgelöst sind. Die gute Nachricht ist allerdings: sie lassen sich auflösen und darum geht es im praktischen Teil dieses Workbooks.



Finde heraus wie dick deine Herzmauer ist

Um das feststellen zu können ist es wichtig eine Skala zu haben, mit der du dies einschätzen kannst. Dafür schlage ich dir vor eine Skala von 0 bis 10 zu nehmen. Null ist hierbei der niedrigste und Zehn der höchste Wert.

Finde jetzt also heraus wie dick deine Herzmauer ist: entspanne dich, gehe mit deiner Aufmerksamkeit in deine Herzgegen und frage dich:

1. *Auf einer Skala von 0 bis 10: wie dick ist meine Herzmauer insgesamt?*
2. *Auf einer Skala von 0 bis 10: wie dick ist meine Herzmauer aus meiner Ahnenlinie väterlicherseits insgesamt?*
3. *Auf einer Skala von 0 bis 10: wie dick ist meine Herzmauer aus meiner Ahnenlinie mütterlicherseits insgesamt?*
4. *Auf einer Skala von 0 bis 10: wie dick ist meine Herzmauer aus meinen früheren Leben insgesamt?*
5. *Auf einer Skala von 0 bis 10: wie dick ist meine Herzmauer aus diesem Leben insgesamt?*

Lass den Wert ganz intuitiv zu dir kommen und schreibe ihn auf. Du kannst während du daran arbeitest deine Herzmauer aufzulösen immer mal wieder überprüfen ob der Wert sich verändert hat.

Jetzt hast du die Wahl, ob du mit Punkt 1 (wie dick ist meine Herzmauer insgesamt) arbeitest oder ob du alle Ebenen (Punkt 2 bis 5) einzeln durchgehst. Im praktischen Teil dieses Workbooks werde ich mich auf die Herzmauer insgesamt beziehen – also auf Punkt 1.

Falls du allerdings alle Ebenen einzeln durcharbeiten willst, empfehle ich dir das nacheinander zu tun statt alle gleichzeitig. Du kannst dafür die Klopfanleitungen von mir aus dem praktischen Teil nutzen und dich im Set up Statement auf die jeweilige Ebene beziehen. Das bedeutet, dass du das Set up Statement dem entsprechend umformulierst. Was ich damit meine, wird später klarer wenn ich näher auf die Klopfakupressur eingehe.

Es gibt drei Möglichkeiten wie sich der Stresswert der Skala verändern kann:

1. *Er geht nach unten:* das ist super, denn das Ziel ist es ihn auf null zu bringen
2. *Er bleibt gleich:* dann gibt es noch einen Widerstand der verhindert, dass sich der Wert verändert oder du klopfst am falschen Aspekt
3. *Er steigt an:* das bedeutet nicht, dass die ganze Arbeit die du bisher gemacht hast umsonst war. Es bedeutet nur, dass du den wirklichen Wert auf der Skala nicht wahrnehmen konntest, weil er von etwas überlagert war. Du kannst also einfach weitermachen.



Die Theorie zur Klopfakupressur

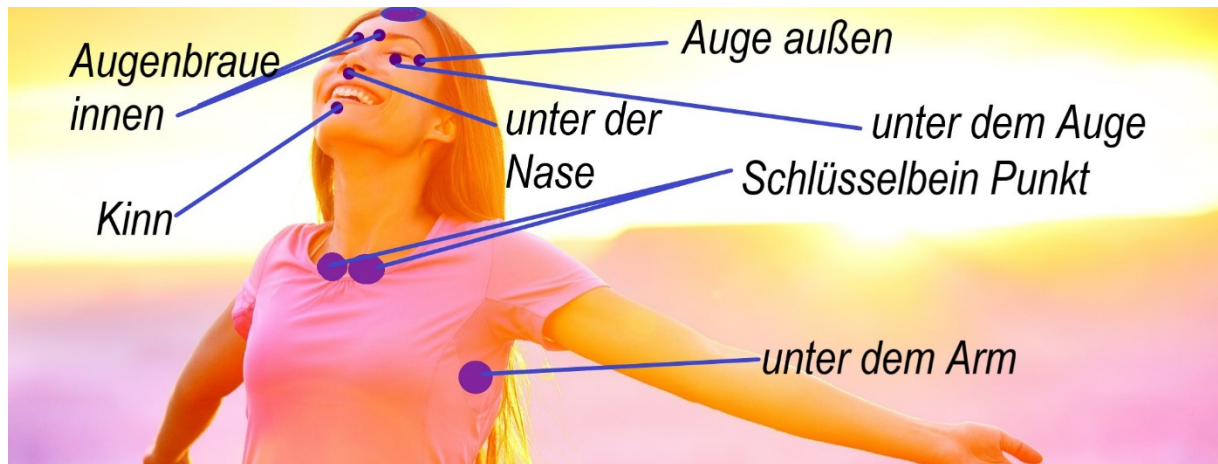
Die Klopfakupressur ist eine wundervolle und sehr effektive Methode um energetische Blockaden aufzulösen. Es ist eine Meridianklopftechnik bei der du jeden Punkt fünf bis siebenmal sanft beklopfst. Bei dieser Technik geht es darum dein Energiesystem dabei zu unterstützen die festsitzenden Emotionen aufzulösen.

Um sie wirkungsvoll anwenden zu können sind nur wenige Dinge wichtig zu wissen:

- a) wo die Klopfpunkte sind
- b) wie eine Klopfrunde funktioniert
- c) je spezifischer du klopfst desto wirkungsvoller ist die Klopfakupressur
- d) die Klopfakupressur hilft nur, wenn du sie anwendest

Im Folgenden erkläre ich dir die Klopfakupressur so, dass du sie anwenden kannst um deine Herzmauer aufzulösen.

- a) wo die Klopfpunkte sind





1. Augenbraue innen = AI abgekürzt
2. Augenbraue außen = AA
3. Unter dem Auge = UA
4. Unter der Nase = UN
5. Kinn = K
6. Schlüsselbein Punkt = SB
7. Unter dem Arm = BH
8. Scheitelpunkt = SP
9. Handkante = HK



b) Wie eine Klopfrunde funktioniert:

Du klopfst dreimal am Handkantenpunkt und sagst das Set up Statement. Das Set up Statement ist die Aussage darüber zu welchem Thema du klopfen willst. Du kannst es laut oder in Gedanken sagen. Es klappt auf beide Arten.

Im Anschluss daran beginnst du an der Augenbraue innen und der letzte Klopfpunkt in der Runde ist der Scheitelpunkt.

Beispiel:

3 x HK: auch wenn ich eine Herzmauer habe bin ich ok so wie ich bin.

AI: ich habe eine Herzmauer

AA: ich habe eine Herzmauer und dafür gibt es gute Gründe

UA: Herzmauer

UN: ich habe eine Herzmauer und das ist ok

K: ich öffne mich für die Möglichkeit diese Herzmauer Schritt für Schritt aufzulösen

SB: diese Herzmauer

BH: diese Herzmauer

SP: diese Herzmauer lasse ich jetzt los so gut ich kann

Wenn du diese Klopffolge beendet hast, hast du eine volle Klopfrunde durchgeführt. Das ist alles was es über die Basics der Klopfakupressur zu wissen ist um sie anwenden zu können.

Wenn du dein Wissen über die Klopfakupressur noch vertiefen willst, lade ich dich ein dir meinen kostenlosen Workshop „Klopfakupressur einfach erklärt -Workshop Reihe“ auf



meinem YouTube Kanal „Sabrina Haar“ anzuschauen. Dort erhältst du eine sehr ausführliche Anleitung.

c) Je spezifischer du klopfst desto wirkungsvoller ist die Klopfakupressur

Was damit gemeint ist, lässt sich am besten an einem Beispiel erklären. Sagen wir du hast den Widerstand „Ich will den anderen nicht vergeben“ – was Widerstände sind erkläre ich dir gleich. Du kannst jetzt also als Set up Statement wählen: *„auch wenn ich den anderen nicht vergeben will, liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz“*. Das ist zu allgemein für dein Energiesystem. Da weiß es nicht worum es geht.

Besser ist: *„auch wenn ich meiner Mutter (oder eine Person um die es geht) nicht vergeben will, liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz“*. Das ist genauer allerdings noch immer etwas unspezifisch.

Richtig gut ist dein Set up Statement, wenn du folgendes nimmst: *„auch wenn ich meiner Mutter (oder die Person um die es geht) nicht vergeben will, dass siegemacht/gesagt hat, liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz“*. Mit diesem Set up Statement weiß dein System ganz genau worum es geht und kann direkt auf die in dir gespeicherten Informationen zugreifen.

Ob wohl es wichtig ist spezifisch zu sein, macht es allerdings keinen Sinn sich deswegen Stress zu machen oder Angst zu haben die falschen Worte zu verwenden. Das Beste ist einfach da anzufangen wo du gerade stehst und darauf zu achten welche Ideen du beim Klopfen bekommst. Oft bekommst du dabei Hinweise in Form von Gefühlen, Erinnerungen oder Gedanken mit denen du weiterklopfen kannst. Die Ideen, die sich dir zeigen, sind einzelne Aspekte deines Themas. Diese werden jeweils einzeln mit einer Klopfrunde aufgelöst.

d) Die Klopfakupressur hilft nur, wenn du sie anwendest

Du kannst mit der Klopfakupressur wirklich Schritt für Schritt dein Leben zum positiven verändern. Es braucht dafür einzig und alleine deine Zeit und dein Durchhaltevermögen. Viele Menschen haben es damit geschafft

- sich selbst lieben zu können,
- belastende Emotionen und Situationen aufzulösen,
- Fülle im eigenen Leben zu kreieren
- authentisch und lebendig zu werden
- und vieles mehr



Die Klopfakupressur kann für jedes Thema eingesetzt werden. Versuche es doch einfach mal und werde damit kreativ. Allerdings ist es noch wichtig zu wissen, dass am besten ein Thema nacheinander bearbeitet wird. Wenn du gleichzeitig an mehreren Lebensthemen arbeitest, werden zu viele verdrängte Gefühle und Situationen aus deinem Unterbewusstsein auftauchen und das kann dazu führen, dass du dich schlecht fühlst. Also besser Schritt für Schritt.

Widerstände die das auflösen deiner Herzmauer blockieren

Vielleicht kennst du das ja: du willst unbedingt ein Ziel erreichen z.B. fünf Kilo abnehmen und du schaffst es drei Kilos loszuwerden und dann tut sich nichts mehr. Nach kurzer Zeit kannst du dich dabei beobachten, wie du wieder in die alten Muster zurückrutschst. Am Ende hast du alle Kilos wieder auf der Hüfte plus zwei oder drei mehr. Das liegt dann nicht daran, dass du unfähig bist oder keine Disziplin hast. Es liegt daran, dass dein Unterbewusstsein gute Gründe hat besser nicht abzunehmen.

Dann hast du unbewusst eine psychologische Umkehr, auch Widerstand genannt. Du hast die bewusste Absicht etwas zu erreichen und dann gibt es eben noch dein Unterbewusstsein, das dich davor schützen will dieses Ziel zu erreichen. Es tut dies nicht um dich zu ärgern. Sondern um dir zu helfen, um dich zu schützen. Vielleicht hast du irgendwann einmal gelernt, dass es sicherer ist dort zu bleiben wo du bist oder du willst aus Loyalität nicht besser dastehen als die anderen. Insgesamt gibt es immer fünf Arten an Widerständen die dich dort halten wo du bist:

- Sicherheit für dich und/oder dein Leben
- Loyalität dir selbst oder anderen gegenüber
- Stabilität für dich und dein Leben
- Identitätsstützend
- Emotionaler Gewinn

Diese aufgezählten Widerstände können in verschiedensten Variationen auftreten. Generell gilt: ein Widerstand hat immer eine positive Absicht. Auch wenn die Auswirkungen von unserem Bewusstsein nicht unbedingt als positiv bewertet werden.

Meiner Erfahrung nach gibt es Widerstände die sehr häufig vorkommen und solche die weniger häufig sind. Im Folgenden findest du Klopfanleitungen zu den fünf häufigsten Widerständen die verhindern, dass du deine Herzmauer auflöst und eine Klopfanleitung wie du deine Herzmauer auflöst.



Praxis

Widerstände auflösen

✚ Widerstand „Angst verletzt zu werden“

Überprüfe jetzt auf einer Skala von 0 bis 10 wie wahr das für dich ist: „ich halte an meiner Herzmauer fest aus Angst verletzt zu werden“ und schreibe dir diesen Wert auf. Schreibe auch alles auf, was sich dir während der Klopfunde als Ideen, Gefühle oder Gedanken zeigen.

Wenn du soweit bist, beginne mit der Klopfunde:

HK: auch wenn ich an meiner Herzmauer aus Angst verletzt zu werden festhalte, bin ich ok so wie ich bin.

HK: auch wenn ich an meiner Herzmauer aus Angst verletzt zu werden festhalte, bin ich ok so wie ich bin.

HK: auch wenn ich an meiner Herzmauer aus Angst verletzt zu werden festhalte, bin ich ok so wie ich bin und öffne mich für die Möglichkeit das zu klären

AI: ich habe Angst verletzt zu werden

AA: deswegen halte ich an meiner Herzmauer fest

UA: ich bin in der Vergangenheit schon oft genug verletzt worden

UN: und ich will, dass das nie wieder passiert

K: ich weigere mich diesen Schmerz zu fühlen

SB: ich weigere mich mein Herz zu öffnen, nur damit es weh tun kann

BH: und dass es weh tut – dafür habe ich viele Beweise in der Vergangenheit bekommen

SP: ich bin so oft verletzt worden und das steckt noch tief in mir

AI: ich frage mich, welche Verletzungen das sind

AA: ich frage mich welche Situationen dazu gehören

UA: ich öffne mich für die Möglichkeit zu erkennen warum ich an diesen alten Verletzungen festhalte

UN: diese Angst verletzt zu werden

K: was ist, wenn ich diese Angst nicht mehr brauche?

SB: was ist, wenn sie mir in der Vergangenheit geholfen hat und sie mich jetzt davon abhält mein Leben zu leben?

BH: ich öffne mich für die Möglichkeit die Angst verletzt zu werden aufzulösen



SP: ich löse die Angst verletzt zu werden auf und gleichzeitig ein Stück meiner Herzmauer.
Ich lasse los...

Überprüfe jetzt auf einer Skala von 0 bis 10 wie wahr dieser Satz jetzt noch für dich ist: „ich halte an meiner Herzmauer fest aus Angst verletzt zu werden“. Wenn du bei einer 0 angekommen bist ist das super. In der Regel ist es allerdings so, dass noch etwas zu tun ist. Hast du dir aufgeschrieben, was sich dir während der Klopfunde gezeigt hat?

Das sind dann die nächsten Aspekte die aufgelöst werden wollen. Im Kapitel „Löse deine Herzmauer auf“ findest du eine Klopfanleitung um Situationen aufzulösen. Wenn du dort fertig bist und dein Wert eine 0 ist komme, wieder hier hin zurück und beklopfe den nächsten Widerstand.

✚ Widerstand „ich will nicht verletzbar sein“

Ohne die Fähigkeit verletzbar zu sein, kannst du keinen direkten Kontakt zu dir haben und auch nicht zu anderen. Also geht es jetzt darum diesen Widerstand zu transformieren. Überprüfe jetzt auf einer Skala von 0 bis 10 wie wahr das für dich ist: „ich will nicht verletzbar sein“ und schreibe dir diesen Wert auf. Schreibe auch alles auf, was sich dir während der Klopfunde als Ideen, Gefühle oder Gedanken zeigen.

HK: auch wenn ich nicht verletzbar sein will bin ich ok so wie ich bin

HK: auch wenn ich nicht verletzbar sein will, es fühlt sich unangenehm an, bin ich ok so wie ich bin

HK: auch wenn ich nicht verletzbar sein will und dafür gibt es gute Gründe, bin ich ok so wie ich bin

AI: Ich will nicht verletzbar sein, es fühlt sich richtig unangenehm an

AA: ich bin es einfach nicht gewohnt authentisch und ehrlich zu sein

UA: und ein Teil von mir will es auch nicht sein

UN: es ist mir unangenehm

K: es macht mir Angst

SB: ich erinnere mich an die Zeit als ich verletzbar war

BH: das hat nicht so gut funktioniert

SP: allerdings war ich da viel jünger

AI: was, wenn ich jetzt besser damit klarkommen kann?

AA: was, wenn ich jetzt mehr Ressourcen habe? Zum Beispiel die Klopfakupressur?



UA: ich will so gerne authentisch und ehrlich sein und das geht nur, wenn ich von Herzen lebe

UN: ich kann mich also entscheiden: entweder verletzbar sein und authentisch leben oder in Sicherheit sein und nicht den Weg meines Herzens gehen

K: das ist eine schwere Wahl

SB: ein Teil von mir will lieber in Sicherheit sein und bleiben damit es mir hinterher nicht Leid tut

BH: und ein anderer Teil von mir will so gerne von Herzen leben

SP: ich wähle das von Herzen leben und löse jetzt so gut es geht diesen Widerstand verletzbar zu sein auf. Ich lasse jetzt alles los, was mich davon abhält verletzbar zu sein

Überprüfe jetzt auf einer Skala von 0 bis 10 wie wahr dieser Satz jetzt noch für dich ist: „ich will nicht verletzbar sein“. Hast du dir aufgeschrieben, was sich dir während der Klopfunde gezeigt hat?

Das sind dann die nächsten Aspekte die aufgelöst werden wollen. Im Kapitel „Löse deine Herzmauer auf“ geht es weiter. Dort kannst du die einzelnen Situationen auflösen, die sich während der Klopfunde gezeigt haben. Wenn du dort fertig bist, komme wieder hierhin zurück und löse den nächsten Widerstand auf.

✚ Widerstand „Angst keine Kontrolle mehr zu haben“

Die Angst die Kontrolle zu verlieren kann sehr unterschiedliche Ursachen haben. In jedem Fall ist sie das Gegenteil von im Fluss mit dem Leben und im Vertrauen zu sein. Das Herz ist allerdings beides. Es fließt vertrauensvoll mit dem Leben und kennt keine Kontrolle nur die Hingabe. Deswegen geht es im nächsten Schritt darum die Kontrolle in Bezug auf die Herzmauer aufzulösen.

Hier ist wieder der erste Schritt zu überprüfen wie wahr auf einer Skala von 0 bis 10 dieser Satz für dich ist: „ich habe Angst die Kontrolle zu verlieren, wenn ich meine Herzmauer auflöse“. Schreibe dir diesen Wert auf und überprüfe ihn nachdem du die Klopfunde beendet hast.

HK: auch wenn ich Angst habe die Kontrolle zu verlieren, wenn ich meine Herzmauer auflöse bin ich ok so wie ich bin

HK: auch wenn ich Angst habe die Kontrolle in meinem Leben zu verlieren, wenn ich meine Herzmauer auflöse, bin ich ok so wie ich bin



HK: auch wenn ein Anteil von mir lieber die Kontrolle über mein Leben behält als meine Herzmauer aufzulösen, bin ich ok so wie ich bin und öffne mich für die Möglichkeit das in mir zu klären

AI: ich will die Kontrolle nicht verlieren. Das ist nicht sicher

AA: es ist nicht sicher meine Herzmauer aufzulösen, wenn ich die Kontrolle verliere

UA: ich will die Kontrolle behalten, weil sie mir Sicherheit gibt

UN: wenn ich meine Herzmauer verliere, verliere ich die Kontrolle

K: je dicker meine Herzmauer ist desto mehr Kontrolle habe ich

SB: also sagt mein Unterbewusstsein: gib mir mehr von diesen Erfahrungen die meine Herzmauer vergrößern, damit ich mehr Kontrolle habe

BH: ich brauche die Kontrolle sie hilft mir auf ihre eigene Art und Weise

SP: was, wenn das nicht stimmt? Was, wenn ich dadurch nur noch mehr den Kontakt zu meinem wahren authentischen Selbst verliere?

AI: vielleicht kann ich mich ja für eine neue Sichtweise öffnen?

AA: was, wenn ich beides haben kann: in Sicherheit bleiben und ein offenes Herz?

UA: was, wenn ich Schritt für Schritt auf meinem Weg lernen kann meiner Intuition zu folgen und so viel mehr Sicherheit und wundervollere Erfahrungen bekomme als jetzt?

UN: trotzdem hat ein Anteil in mir noch Angst die Kontrolle zu verlieren, wenn ich meine Herzmauer auflöse

K: und ich achte was dieser Anteil für mich tut -er will mir ja helfen

SB: ich öffne mich jetzt mehr und mehr dafür diese Angst aufzulösen

BH: mit jedem klopfen auf meine Klopfpunkte löst sie sich mehr auf

SP: ich löse jetzt alle Gedanken, Ideen, Emotionen und Erinnerungen auf, die zu dieser Angst die Kontrolle zu verlieren, wenn ich meine Herzmauer auflöse gehören. In allen meinen Zellen, Körpern, Chakren und rückwirkend durch meine ganze Vergangenheit

Überprüfe jetzt wieder auf deiner Skala von 0 bis 10 wie wahr dieser Satz noch für dich ist: „ich habe Angst die Kontrolle zu verlieren, wenn ich meine Herzmauer auflöse“. Wenn du bei einer 0 angekommen bist ist das super. In der Regel ist es allerdings so, dass noch etwas zu tun ist. Hast du dir aufgeschrieben, was sich dir während der Klopfunde gezeigt hat?

Das sind dann die nächsten Aspekte die aufgelöst werden wollen. Gehe damit wieder zum Kapitel „Löse deine Herzmauer auf“ und löse die einzelnen Situationen mit der Filmtechnik auf. Komme danach zurück und wenn du eine 0 auf der Stresswertskala hast, dann gehe weiter zum nächsten Widerstand.



✚ Widerstand „ich will den anderen nicht vergeben“

Wer kennt das nicht: jemand sagt etwas oder tut etwas das dazu führt, dass du dich verletzt oder verärgert fühlst und die Emotionen kochen über. Hierbei ist es wichtig sich im Klaren darüber zu sein, dass alles eine Lernerfahrung für deine Seele ist, die **für** dich stattfindet. Du hast die Chance daran zu wachsen und somit die Wahl ob du es tust oder ob du in deinen Emotionen festhängst. Ein erster Schritt kann sein deine Weigerung den anderen zu vergeben aufzulösen. Dann tritt oft mehr Klarheit ein. Bitte nimm für diese Klopfunde eine passende Situation die sich während deines bisherigen Klopfprozesses gezeigt haben. Also los:

Auf einer Skala von 0 bis 10 wie wahr ist das bezogen auf deine Situation: „ich will (Person um die es geht einfügen) nicht vergeben“. Sei auch hier so spezifisch wie möglich. Benenne auch was du der Person nicht vergeben willst und notiere dir den Stresswert.

HK: auch wenn ein Teil von mir weiß, dass es gut für mich wäre (Person einfügen und was zu vergeben ist) zu vergeben und ein anderer Teil von mir sich weigert, bin ich ok so wie ich bin

HK: auch wenn ich nicht vergeben will, es wäre fast das Selbe wie vom Haken zu lassen bin ich ok so wie ich bin

HK: auch wenn ich eine Lektion erteilen will und mich deswegen weigere zu vergeben bin ich ok so wie ich bin.

AI: ich will nicht vergeben. Es fühlt sich falsch an

AA: ich weigere mich zu vergeben und dafür gibt es gute Gründe

UA: all diese Gefühle ich mir, die sagen: ich vergebe ... auf keinen Falls was er/sie getan hat

UN: ich fühle mich so wütend und verletzt (bitte klopfe hier was du bezogen auf die Person fühlst)

K: das hätte nicht passieren dürfen

SB: und gleichzeitig trägt diese Sichtweise dazu bei, dass ich feststecke

BH: vielleicht ist es ja Zeit mich für eine andere Perspektive zu öffnen

SP: was, wenn es nicht darum geht die andere Person vom Haken zu lassen sondern darum, dass es mir besser geht?

AI: was, wenn es genau genommen darum geht freundlicher zu mir selbst zu sein und mich selbst frei zu geben?

AA: daran festzuhalten verletzt mich und hält mein Energielevel unten

UA: und ich will viel lieber Freiheit und meine Kraft zurück

UN: es geht nicht um es geht um mich

K: also öffne ich mich dafür zu vergeben

SB: es braucht nicht alles sofort passieren. Ich kann es in meinem Tempo machen

BH: ich vergebe dafür dass er/sie gemacht und/oder gesagt hat



SP: ich vergebe und gebe mich frei. Ich vergebe und gebe frei. Ich lasse jetzt das von dieser Geschichte los was ich loslassen kann und Schritt für Schritt gebe ich mir meine Freiheit zurück

Überprüfe jetzt auf einer Skala von 0 bis 10 wie wahr dieser Satz noch für dich ist: „ich will nicht vergeben“. Auch hier geht es darum eine 0 als Wert zu bekommen. Hast du dir aufgeschrieben, was sich dir während der Klopfrunde gezeigt hat? Dann löse diese Aspekte wieder im Kapitel „Löse deine Herzmauer auf“ auf und komme danach wieder hier hin zurück. Wenn du eine 0 für diesen Widerstand hast, gehe weiter zum nächsten Widerstand.

Ein Hinweis noch zum Schluss: oft geht es nicht nur darum anderen zu vergeben, sondern auch dir selbst. Wenn du während dem Klopfprozess also bemerkt hast, dass du dir deinen Anteil an der Geschichte vergeben solltest, dann schlag ich vor, dass du dich selbst in das Klopfskript einfügst und klopfst. Denn es wollen ja alle Aspekte der Geschichte aufgelöst werden um sie ganz auflösen zu können.

✚ Widerstand „meine Herzmauer fühlt sich vertraut an“

Dieser Widerstand hat mit den Aspekten zu tun, dass du dich wohl in deiner Komfortzone fühlst. Hier kennst du dich aus, hast dich eingerichtet und fühlst dich sicher. Es wurde zu einem Teil deiner Identität. Es mag nicht das Beste sein, das du dir vorstellen kannst und doch fühlt sich ein Teil von dir damit wohl. Um deine Herzmauer aufzulösen und wieder voll und ganz dich selbst fühlen zu können will auch dieser Widerstand aufgelöst werden.

Überprüfe also auf einer Skala von 0 bis 10 wie wahr dieser Satz für dich ist: „meine Herzmauer fühlt sich vertraut an“ und beginne ihn mit der Klopfrunde aufzulösen.

HK: auch wenn sich meine Herzmauer vertraut anfühlt und sie zu meiner Identität gehört, bin ich ok so wie ich bin

HK: auch wenn sich meine Herzmauer vertraut anfühlt -das gibt mir Sicherheit und Halt im Leben bin ich ok so wie ich bin

HK: auch wenn sich meine Herzmauer vertraut anfühlt und ich mich wohl in meiner Komfortzone fühle, bin ich ok so wie ich bin

AI: ein Teil von mir will meine Herzmauer behalten

AA: sie fühlt sich so vertraut an und begleitet mich schon so lange

UA: sie fühlt sich fast wie eine gute Freundin für mich an und das ist auch ok

UN: was aber, wenn diese Herzmauer sich nur so anfühlt als ob sie ein Teil von mir ist?

K: was, wenn sie nicht wirklich nur eine gute und unterstützende Freundin von mir ist?



SB: immerhin blockiert sie meine Wahrnehmung wo mein Lebensweg lang geht und sie verhindert, dass ich mich voll und ganz mit allem verbunden fühle. Sie trägt also dazu bei, dass ich mich alleine fühle

BH: trotzdem fühle ich mich viel sicherer, wenn ich daran denke die Herzmauer zu behalten als wenn ich daran denke sie aufzulösen

SP: Anteile in mir wollen lieber in Sicherheit bleiben als meine Herzensträume zu leben und die Herzmauer aufzulösen

AI: die Herzmauer ist meine Komfortzone. Hier kenne ich mich wenigstens aus und weiß was mich erwartet

AA: Es fühlt sich zwar nicht super an und ich kann mir etwas Besseres vorstellen

UA: gleichzeitig gibt sie mir allerdings Halt und Sicherheit in meinem Leben

UN: und ich liebe es Halt und Sicherheit zu haben - das ist viel besser als meine Herzensträume zu leben

K: was, wenn das ein Missverständnis ist?

SB: was ist, wenn ich mehr Sicherheit im Leben habe, wenn ich fühlen kann was mein Herz will?

BH: dann kann es mein Kompass im Leben sein und mir den Weg zeigen

SP: Ich kann mich also entscheiden zwischen Sicherheit und feststecken oder die Herzmauer auflösen und meinen Lebensweg wahrnehmen

AI: das ist eine schwere Entscheidung

AA: vielleicht kann ich mich ein bisschen dafür öffnen neue Wege in meinem Leben zu gehen

UA: ich öffne mich dafür meine Herzmauer aufzulösen -so gut das jetzt geht

UN: ich kläre jetzt alles was dazu gehört, dass meine Herzmauer sich vertraut anfühlt und mir Sicherheit gibt

K: ich kläre alle Gedanken, Ideen, Erinnerungen und Emotionen in allen meinen Zellen, Körpern und Chakren und rückwirkend durch meine ganze Vergangenheit

SB: mehr und mehr öffne ich mich dafür diese inneren Blockaden aufzulösen

BH: ich entscheide mich dafür meine Herzmauer aufzulösen

SP: ich entscheide mich dafür meinen Herzensweg in meinem Leben zu gehen

Überprüfe jetzt auf einer Skala von 0 bis 10 wie wahr dieser Satz jetzt noch für dich ist: „meine Herzmauer fühlt sich vertraut an“. Du kennst das ja schon durch das Auflösen der vorherigen Widerstände: wenn du eine 0 erreicht hast, dann hast du dein Ziel für diesen Widerstand erreicht. Wenn nicht, dann gehe mit deinen Notizen weiter zum Kapitel „Löse deine Herzmauer auf“ und löse dort die Aspekte auf, die sich gezeigt haben.



Löse deine Herzmauer auf

a) So löst du einzelne Situationen auf – die Filmtechnik

Wichtiger Hinweis bevor es losgeht:

wenn du ein Trauma mit der Klopfakupressur auflösen willst, dann suche dir bitte eine Expertin oder einen Experten, die/der dich dabei unterstützt. Mache es bitte nicht alleine, dann es besteht dann die Möglichkeit dich zu retraumatisieren.

Wenn du also eine Situation mit einem sehr hohen Stresswert auf der Skala von 0 bis 10 hast, dann suche dir Hilfe. Damit meine ich alle Stresswerte über einer 6.

Jetzt geht's los:

Mit der Filmtechnik kannst du einzelne Situationen die du als belastend erlebt hast und/oder die sich während deiner Klopfarbeit oben bei den Widerständen gezeigt haben auflösen. Das funktioniert so:

Du gibst der Situation einen Titel der nicht direkt den größten Stress des Erlebten benennt. Das bedeutet, wenn das schlimmste an der Situation für dich z.B. ist, dass du verletzt wurdest, dann nennst du die Situation NICHT „die Verletzung“. Sondern nenne sie zum Beispiel „ich habe mich mit Ida unterhalten“ oder „das Gespräch“.

Dann legst du auf einer Skala von 0 bis 10 fest wie sehr dich der Titel belastet und schreibst dir diesen Wert auf. Dann klopfst du die Situation selbst nur mit dem Titel.

✚ Schritt 1 anhand eines Beispiels:

HK: auch wenn ich „das Gespräch“ erlebt habe, bin ich ok so wie ich bin

HK: auch wenn ich „das Gespräch“ erlebt habe, bin ich ok so wie ich bin

HK: auch wenn ich „das Gespräch“ erlebt habe, bin ich ok so wie ich bin

AI: das Gespräch

AA: das Gespräch

UA: ich habe das Gespräch erlebt

UN: das Gespräch

K: das Gespräch

SB: das Gespräch



BH: das Gespräch habe ich erlebt als ich Jahre alt war

SP: ich habe das Gespräch erlebt

Jetzt überprüfst du auf der Skala von 0 bis 10 wieviel Stress du noch hast, wenn du an den Titel denkst. Ist der Wert eine 4 oder weniger, dann gehe zu Schritt 2 weiter. Wenn nicht, dann wiederhole nochmals die Klopfrunde mit dem Titel der du deiner Situation gegeben hast.

Falls sich der Stresswert deiner Situation nach drei Klopfrunde nicht verändert hat, gibt es einen Widerstand der das verhindert. Dann darfst du herausfinden, welcher Widerstand es ist und diesen beklopfen. Meistens zeigt er sich schon während der ersten drei Klopfrunden mit dem Titel.

Schritt 2:

Jetzt geht es darum, dass du die Geschichte erzählst und dabei klopfst. Erzähle die Geschichte NICHT so, dass du vorne beginnst und erst am Ende aufhörst. Sondern erzähle die Geschichte nur bis zum ersten Aspekt bei dem du bemerkst, dass er dich stresst. Das bemerkst du daran, dass deine Stimme sich verändert und/oder dein Körper reagiert. Dann nimm diesen Aspekt, beginne damit eine neue Klopfrunde und benenne das Set up Statement nach dem was dich stresst. Wenn dieser Stress aufgelöst ist, erzähle die Geschichte nochmal von vorne bis zum nächsten Aspekt der dich stresst und beginne damit eine neue Klopfrunde. Auf die gleiche Weise machst du das auch mit allen weiteren Aspekten deiner Geschichte. Gehe also Schritt für Schritt vor bis du am Ende der Geschichte angekommen bist und der Stresswert bei 0 ist.

Es kann sein, dass du die Geschichte komplett bis zum Ende beklopfst hast, der Stress völlig aufgelöst ist und der Stresswert trotzdem keine 0 ist. Das kann dann daran liegen, dass es eine andere Geschichte in deinem Leben gab, die die gleiche Lernerfahrung beinhaltet wie deine aktuelle Geschichte. Wenn du diese auflösen willst, dann frage dich während du irgendeinen Punkt der Klopfrunde oder alle beklopfst, wieso der Stresswert keine 0 ist. Meistens bekommst du dann eine Idee und kannst damit weitermachen.

b) So kannst du die Steine deiner Herzmauer bündeln und sie auflösen:

Nachdem du alle Widerstände aufgelöst hast, die dich davon abhalten deine Herzmauer aufzulösen und dein Herz zu öffnen, kannst du nun deine Herzmauer auflösen. Dabei geht es darum alle unverarbeiteten schmerzvollen Erfahrungen deines Lebens, alle verletzenden Sätze



die dir gesagt wurden und alle ungefühlten Gefühle -auch Grundgefühle zu sammeln und sie dadurch zu bündeln. Dieses Bündel bekommt im Anschluss daran einen Namen und damit wird dann geklopft.

Überlege also:

- Welche Gefühle kommen immer wieder in deinem Leben vor -quasi wie eine nie enden wollende Schallplatte? Gibt es bestimmte Grundgefühle bei dir, die dich belasten?
- Welche Lebensphasen oder Ereignisse in deinem Leben hast du nie ganz verarbeitet?
- Welche Sätze bekommst du immer wieder gesagt, die dich verletzten oder dich wütend machen?
- Was sagst du dir in deinem Zwiegespräch mit dir selbst immer wieder?
- Was belastet dich in deinem Leben und kommt wie ein Bumerang immer wieder zu dir zurück?

Mache eine ausführliche Inventur deines Lebens und fühle dabei in dich hinein, ob das was du entdeckst ein Teil deiner Herzmauer ist. Dein Körper weiß das. Du kannst dabei ganz auf deine Körperwahrnehmung vertrauen. Frage deinen Körper: „ist diese Erfahrung/dieser Satz/diese Emotion ein Teil meiner Herzmauer?“ bei einem Ja dehnt sich dein Körper aus. Bei einem nein, zieht sich dein Körper zusammen. Schreibe alles auf, was zu deiner Herzmauer gehört und erstelle eine Liste woraus deine Herzmauer besteht. Lass dir für diese Liste ruhig ein paar Tage Zeit. Auf diese Weise fällt dir noch mehr ein, was auf die Liste gehört

Natürlich hat jeder Mensch auch blinde Flecken wo er lieber nicht hinschauen will. Wenn das bei dir so ist, dann befasse dich am besten zuerst mit dem Teil deiner Herzmauer bei dem du es dir zutraust, dass du damit umgehen kannst und mache den anderen Teil im zweiten oder dritten Anlauf. Dann ist er meistens weniger erschrecken, weil durch die erste Klopfsession einiges davon an Stressladung verloren hat.

Nachdem du deine Liste erstellt hast, gib ihr einen Titel. Tu dies auf die gleiche Weise wie bei der Filmtechnik den Titel vergeben wird. Du kannst sie auch einfach „meine Herzmauer“ nennen. Frage dich wieder: auf einer Skala von 0 bis 10 welchen Stresswert hat deine Herzmauer für dich und schreibe es dir auf. Während du klopfst, schaue bitte auf deine Liste, damit dir klar ist, was alles zu deiner Herzmauer gehört. Es kann sein, dass du zu einzelnen Situationen deiner Herzmauer noch einen oder mehrere Widerstände hast und die lieber behalten wollst. Das wirst du bemerken, wenn du zur Herzmauer klopfst. Um die Herzmauer ganz auflösen zu können ist es notwendig diese Widerstände zu beklopfen und ganz aufzulösen.



✚ Schritt 1:

Dann geht's los mit dem Klopfen am Beispiel „meine Herzmauer“:

HK: auch wenn ich „meine Herzmauer“ habe, bin ich ok so wie ich bin

HK: auch wenn ich „meine Herzmauer“ habe, bin ich ok so wie ich bin

HK: auch wenn ich meine „Herzmauer“ habe, bin ich ok so wie ich bin und öffne mich für die Möglichkeit sie aufzulösen

AI: meine Herzmauer

AA: meine Herzmauer

UA: meine Herzmauer

UN: meine Herzmauer

K: meine Herzmauer

SB: meine Herzmauer

BH: meine Herzmauer

SP: meine Herzmauer

✚ Schritt 2:

Klopfe im Anschluss daran 4 volle Klopfunden mit allem, was du auf deiner Liste mit dem Inhalt deiner Herzmauer stehen hast. Benenne konkret die einzelnen Punkte. Pro Klopfpunkt kannst du ein Ereignis, einen Satz oder etwas anderes auf deiner Liste benennen. Es ist ok die einzelnen Punkte deiner Liste während dem Klopfen zu wiederholen, wenn nötig. Falls du dabei zu emotional wirst, stelle dir vor deinem inneren Auge vor, dass deine Liste mit all ihrem Inhalt in einem anderen Land oder einer anderen Stadt ist. So bekommst du eine innere Distanz zu dem Erlebten. Es geht darum, dass du innerlich den Kontakt zu dem herstellst, was du erlebst hast. Es geht NICHT darum völlig in Emotionen zu versinken!!

Nachdem du das gemacht hast, überprüfe auf einer Skala von 0 bis 10 welchen Stresswert deine Herzmauer noch hat. Wenn dein Stresswert noch höher als ein 8 von 10 ist, dann wiederhole Schritt 1 und 2 so oft bis du unter einer 8 oder bei einer 8 bist. Wenn du das geschafft hast, dann geh weiter zu Schritt 3.



✚ Schritt 3:

HK: auch wenn ich immer noch an „meiner Herzmauer“ festhalte, gibt es einen Teil in mir der sie wirklich auflösen will

HK: auch wenn ich immer noch an „meiner Herzmauer“ festhalte, gibt es einen Teil in mir der sie wirklich auflösen will

HK: auch wenn ich immer noch an „meiner Herzmauer“ festhalte, gibt es einen Teil in mir der sie wirklich auflösen will

AI: Überreste meiner Herzmauer

AA: Überreste meiner Herzmauer

UA: Überreste meiner Herzmauer

UN: Überreste meiner Herzmauer

K: Überreste meiner Herzmauer

SB: Überreste meiner Herzmauer

BH: Überreste meiner Herzmauer

SP: Überreste meiner Herzmauer

AI: ich will sie auflösen

AA: Überreste meiner Herzmauer

UA: Überreste meiner Herzmauer

UN: Überreste meiner Herzmauer

K: ich gebe mir die Erlaubnis sie aufzulösen

SB: Überreste meiner Herzmauer

BH: Überreste meiner Herzmauer

SP: Überreste meiner Herzmauer

Nachdem du das gemacht hast, überprüfe auf einer Skala von 0 bis 10 welchen Stresswert deine Herzmauer noch hat. Wenn dein Stresswert noch höher als ein 6 von 10 ist, dann wiederhole Schritt 3 so oft bis du unter einer 6 oder bei einer 6 bist. Wenn sich danach nichts bei deinem Stresswert verändert, überprüfe, ob du einen Widerstand hast das ganze aufzulösen: mache dann eine oder zwei Klopfunden und frage dich: wieso kann ich das nicht auflösen?

Wenn du allerdings einen Stresswert von 6 oder niedriger hast, dann geh weiter zu Schritt 4.

✚ Schritt 4:

Nimm jetzt bis zu 5 Grundemotionen von deiner Liste und klopfe damit weiter. Grundemotionen sind die Gefühle die in deinem Alltag regelmäßig auftreten. Beim Klopfen



geht es ja darum unangenehme Gefühle zu transformieren. Also meine ich damit Wut, Ärger, Traurigkeit oder ähnliche unangenehme Emotionen.

HK: auch wenn ich noch an (deine Gefühle einfügen) festhalte- die Teil meiner Herzmauer sind, bin ich ok so wie ich bin

HK: auch wenn ich noch an (deine Gefühle einfügen) festhalte- die Teil meiner Herzmauer sind, bin ich ok so wie ich bin

HK: auch wenn ich noch an (deine Gefühle einfügen) festhalte- die Teil meiner Herzmauer sind, bin ich ok so wie ich bin und respektiere mich selbst voll und ganz

AI: restliche (hier die Emotionen einfügen)

AA: restliche (hier die Emotionen einfügen)

UA: restliche (hier die Emotionen einfügen)

UN: restliche (hier die Emotionen einfügen)

K: restliche (hier die Emotionen einfügen)

SB: restliche (hier die Emotionen einfügen)

BH: restliche (hier die Emotionen einfügen)

SP: restliche (hier die Emotionen einfügen)

AI: restliche (hier die Emotionen einfügen) Ich möchte sie auflösen und loslassen

AA: restliche (hier die Emotionen einfügen)

UA: restliche (hier die Emotionen einfügen) Ich will sie komplett auflösen

UN: restliche (hier die Emotionen einfügen)

K: all die restlichen Emotionen in meiner Herzmauer

SB: ich bin bereit sie aufzulösen und loszulassen

BH: nein, das bin ich nicht

SP: doch, bin ich und ich gebe mir die Erlaubnis sie jetzt ganz aufzulösen und loszulassen

Jetzt überprüfe auf einer Skala von 0 bis 10 wider welchen Stresswert deine Herzmauer noch hat. Wenn dein Stresswert noch höher als ein 3 von 10 ist, dann wiederhole Schritt 4 so oft bis du unter einer 3 oder bei einer 3 bist. Wenn du einen Stresswert von 3 oder niedriger hast, dann geh weiter zu Schritt 5.



✚ Schritt 5:

HK: auch wenn ein kleiner Teil von mir immer noch an meiner Herzmauer festhält, gibt es einen viel größeren Teil in mir, der sie auflösen und loslassen möchte und ich bin ok so wie ich bin

HK: auch wenn ein kleiner Teil von mir immer noch an meiner Herzmauer festhält, öffne ich mich für die Möglichkeit die Herzmauer ganz aufzulösen und loszulassen und ich bin ok so wie ich bin

HK: auch wenn ein kleiner Teil von mir immer noch an meiner Herzmauer festhält, gibt es einen viel größeren Teil in mir, der sie auflösen und loslassen möchte und ich bin ok so wie ich bin

AI: Überreste meiner Herzmauer

AA: Überreste meiner Herzmauer

UA: Überreste meiner Herzmauer

UN: Überreste meiner Herzmauer

K: Überreste meiner Herzmauer

SB: Überreste meiner Herzmauer

BH: Überreste meiner Herzmauer

SP: Überreste meiner Herzmauer

AI: restliche (hier die Emotionen einfügen)

AA: restliche (hier die Emotionen einfügen)

UA: ich vergebe mir rund allen die daran beteiligt sind

UN: restliche (hier die Emotionen einfügen)

K: Überreste meiner Herzmauer

SB: ich will alles was zu meiner Herzmauer gehört auflösen, löschen und loslassen

BH: Überreste meiner Herzmauer

SP: ich lasse die Überreste meiner Herzmauer jetzt voll und ganz los

AI: ich löse und lösche diese Überreste in allen meinen Zellen, Körpern und Chakren

AA: ich löse auf und lösche all diese Erfahrungen, Gedanken, Ideen (alles was auf deiner Liste steht)

UA: mehr und mehr lasse ich zu, dass es sich jetzt voll und ganz auflöst

UN: ich löse alles auf, was mich noch davon abhält

K: mehr und mehr öffne ich mich jetzt dafür ein offenes Herz zu haben

SB: ich lasse meine Herzmauer los

BH: ich danke ihr für alles, was sie für mich getan hat

SP: ich habe jetzt ein offenes Herz und kann wahrnehmen wo mein Weg im Leben entlang geht



Überprüfe jetzt wieder auf einer Skala von 0 bis 10 deinen Stresswert bezüglich deiner Herzmauer. Bist du bei einer 0 angekommen? Wenn nicht, frage dich, welchen Widerstand du noch haben könntest, beklopfe ihn und gehe noch einmal durch alle Schritte die dich durch den Prozess führen, der deine Herzmauer auflöst.

Wenn du bei einer 0 angekommen bist, dann kannst du jetzt eine Klopfrunde starten, bei der du dir sagst, was du anstelle einer Herzmauer haben möchtest. Das kann so aussehen:

AI: ich möchte meine Herzenswerte erkennen

AA: ich möchte fühlen können, wo mein Weg im Leben lang geht

UA: ich will mich voll und ganz lebendig fühlen

UN: ich will mich mit allem verbunden fühlen

K: ich will wahrnehmen können, was meine Seele mir sagen will

SB: ich will entspannt damit umgehen verletzlich zu sein

BH: ich will ein lebendiges, authentisches Leben leben

SP: ich will mich lieben und annehmen, genauso wie ich bin

Das sind ein paar Beispiele um dir zu zeigen, was mit einem offenen Herzen alles möglich ist. Allerdings ist diese Liste nicht vollständig. Wähle dir aus, was immer du haben willst und klopfe es in dein System hinein. Du kannst mit der Klopfakupressur nämlich nicht nur Negatives auflösen. Du kannst auch positives in dein System reinholen.

Noch ein letzter Hinweis zur Klopfakupressur:

Sie funktioniert wirklich und hat schon sehr vielen Menschen geholfen. Wenn das bei dir nicht der Fall ist, gibt es dafür einen guten Grund. Ich bin der lebende Beweis dafür:

Am Anfang konnte ich damit nur Situationen auflösen, die am selben Tag stattgefunden

hatten. Alle anderen waren hinter einer Art unsichtbarer Wand. Ich kam nicht dran. Durch

viel innere Arbeit konnte ich die energetischen Blockaden auflösen die verhinderten, dass die Klopfakupressur bei mir genau so toll funktioniert wie bei anderen.

Heute wende ich sie sehr regelmäßig an um mein Leben weiter zu verschönern. Ich kann dir also sagen: es klappt. Es geht nur darum den richtigen Aspekt und die richtige Tür zu finden.



Kontakt

Falls du Fragen zu diesem Workbook hast, mit deinem eigenen Herzmauer-Prozess nicht weiterkommst oder Unterstützung dabei haben möchtest, dann schreibe mir gerne eine Mail. Du erreichst mich unter: sabrinahaar@web.de

Lass mich auch sehr gerne wissen, welche Erfolge du durch die Arbeit mit diesem Workbook hattest. Das interessiert mich nämlich sehr.

Ich freue mich von dir zu hören oder zu lesen.

Von Herz zu Herz,
Sabrina