

Herzlich Willkommen zu meinem Newsletter August 2009

Anne Rose Pretorius - Heilpraxis FreiRaum in 91186 Ungerthal 5

www.annepretorius.de

Die Themen dieses Monats:

- Veranstaltungskalender
- Der Kurzablauf der Klopf-Akupressur auf einer Seite
- Der Blasenmeridian, seine körperlichen und psychischen Themen

Veranstaltungskalender

Sa., 22.08.2009, (10:00h - 17:30h):

Workshop Klopfakupressur - Energetische Selbsthilfe für Körper, Geist und Seele

Klopf-Akupressur ist hochwirksam bei allen psychischen Alltagsproblemen, belastenden Emotionen und Stress. Auch bei Schmerzen und chronischen Erkrankungen kann sie unterstützend eingesetzt werden. An diesem Tag erlernen Sie diese effektive und oft verblüffend schnell wirksame Methode als Basis-Workshop. Besonders wird auf mögliche Tendenzen zur Selbstsabotage eingegangen und Mittel aufgezeigt, um sie aufzulösen. Mehr auf

www.annepretorius.de

Ort: 90402 Nürnberg, Im Lichtpunkt Färberstrasse 33

Preis: € 80,-- Anmeldung bitte bei mir, Tel. 09122 - 69 09 22

Der Kurzablauf der Klopf-Akupressur auf einer Seite

Hier können Sie, wie im letzten Newsletter angekündigt, auf einer Seite das [Wichtigste zum Ablauf der Klopf-Akupressur](#) erfahren und für sich ausdrucken. So merkwürdig dieser Ablauf auch scheinen mag, er ist hocheffektiv bei der Auflösung von negativen Emotionen und vielen körperlichen Beschwerden.

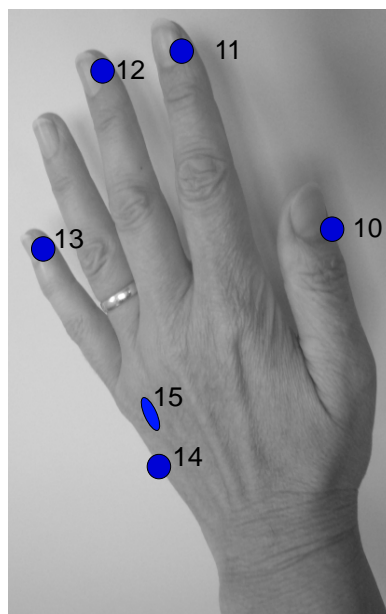
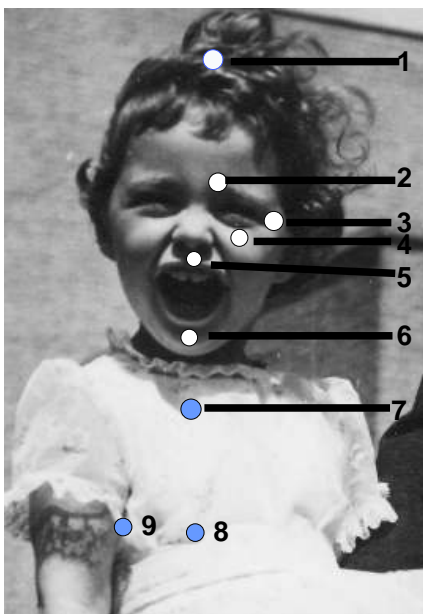
Ich freue mich über Rückmeldungen von Erfahrungen. In meinen Newslettern werde ich sie teilweise veröffentlichen (natürlich mit geänderten Namen).

Klopfakupressur - EFT - Alles auf einer Seite

©Anne Rose Pretorius - Heilpraxis FreiRaum in 91186 Ungerthal 5

www.annepretorius.de - Tel. 09122 - 69 09 22

- 1. Benennen des Problems**, so spezifisch wie möglich. Bitte auf die mit dem Thema verbundene negative Emotion fokussieren..
- 2. Belastungsgrad:** Wie stark schätzen Sie den Stress *momentan* ein? (Skala 0-10)
- 3. Balance-Übung:** Linkes Bein über rechtes Bein, rechter Arm über linken Arm, nach innen verschränken, beim Einatmen die Zunge an den Gaumen legen, beim Ausatmen die Zunge wieder lösen, ca. 1-2 Minuten lang.
- 4. Selbstsabotage-Überwindung:** Handkante beklopfen, dabei den Satz 3x laut aussprechen: "Auch wenn ich ...(dieses Problem...) habe, akzeptiere ich mich voll und ganz, so wie ich bin" (sagen Sie dies mit größtmöglicher Überzeugung, auch wenn es schwer fällt).
- 5. Klopfsequenz:** Alle Punkte ca. 7-10x beklopfen, dabei das Gefühl laut aussprechen, z. B. "diese Wut auf....über....", bleiben Sie innerlich eingestimmt auf das Gefühl.
- 6. 9-Gamut Abfolge:** Punkt 15 auf dem Handrücken beklopfen, währenddessen bei unbeweglicher, gerader Kopfhaltung folgendes tun:
Augen auf - Augen zu - nach links unten schauen - nach rechts unten schauen - Augen 1x im Uhrzeigersinn kreisen - Augen 1x gegen Uhrzeigersinn kreisen - ein paar Takte einer Melodie summen - rückwärts zählen von 7 bis 1 - wieder ein paar Takte summen.
- 7. Check:** Einschätzung von 0-10 erneut vornehmen: Hat sich etwas verändert?
- 8. Schritt 4. und 5. wiederholen**, dabei abwandeln: "Auch wenn ich immer noch einen Rest...(dieser Emotion)...habe, akzeptiere ich mich voll und ganz, so wie ich bin". Bis der Belastungsgrad bei Null oder nur wenig darüber liegt.



- 1 Scheitel
- 2 Augenbraueninnenseite
- 3 Seitliches Auge
- 4 Unter dem Auge
- 5 Unter der Nase
- 6 Oberhalb des Kinns
- 7 Unter dem Schlüsselbein
- 8 Unter der Brust
- 9 12-15 cm unter der Achsel
- 10 Daumenfalz
- 11 Zeigefingerfalz
- 12 Mittelfingerfalz
- 13 Kleiner Finger Falz
- 14 Handkante
- 15 Gamut-Punkt

Bitte beachten: Ich habe mich bei dieser Übersicht an den Vorstellungen des EFT (Emotional Freedom Technique) nach G. Craig orientiert. Sie entspricht jedoch nicht notwendigerweise in jeder Einzelheit der von ihm entwickelten Technik. Die Anwendung von EFT darf in keinem Fall den Besuch bei einem Arzt oder Therapeuten ersetzen. Zum vollständigen Verständnis von EFT besuchen Sie bitte die Website www.emofree.com. EFT™ ist eingetragene Marke von G.Craig.

Gedanken für die Seele

„Ändere die Art, wie Du die Dinge siehst, und die betrachteten Dinge werden sich ändern“.

Dr. Wayne Dyer

Der Blasenmeridian

Der Blasenmeridian regelt die **Ausscheidung von Giftstoffen** in unserem Körper. Wenn er aus der Balance gerät, kann dies sich körperlich und psychisch äußern:

Auf **körperlicher Ebene** zeigt sich ein Ungleichgewicht oft in Problemen mit der Blase, wie Inkontinenz, Blasenschwäche, aber auch in Rückenschmerzen, Fließschnupfen oder Nackenverspannungen sowie Wasseransammlungen.

Auf **psychischer Ebene** hat er viel mit Reinheit, Sauberkeit, Ordnung und Kontrolle zu tun, mit Selbstliebe und Anerkennung des eigenen Wesens. Entsprechend haben wir bei Dysbalancen mit Selbstzweifeln und negativer Selbstanklage zu kämpfen, mit Kontrollzwang und übermäßigem Bedürfnis nach Ordnung und Sauberkeit.

Wir können den Blasenmeridian ausbalancieren, indem wir mit den Fingern (am besten mit Zeige- und Mittelfinger) den inneren Augenbrauenpunkt mehrmals beklopfen.

Die zugehörige Affirmation nach John Diamond lautet:

„Ich bin ausgeglichen und friedlich“

Bis zum nächsten Mal wünsche ich gutes Gelingen bei allen Vorhaben und noch einen schönen Spätsommer,

Anne Rose Pretorius