

Klopf-Meditation mit dem Ziel von innerem Frieden und Kraft zur Unterstützung des Immunsystems. (angelehnt an Nick Ortner)



Nimm wahr, wo du die Angst fühlst in Deinem Körper. Fühle hinein in deinen Magen, Deine Kehle, dein Herz oder wo auch immer

Beginne mit einem tiefen Atemzug ein und wieder aus.

Klopfe Deine Handkante (Karatepunkt) oder reibe Deinen Sorespot im Uhrzeigersinn (über dem Herzen) und sprich dabei:

Auch wenn mich diese vielen Informationen und Neuigkeiten durcheinanderbringen, glaube ich dem, was ich fühle und ich erlaube meinem Körper, immer mehr zur Ruhe zu kommen.

Auch wenn ich gerade große Angst habe vor dem Corona Virus und überall im Körper spüre, wie sich diese Angst ausbreitet, gebe ich meinem Körper jetzt die Erlaubnis, sich zu entspannen.

Auch wenn ich diese ganze Aufregung in meinem Körper fühle, akzeptiere ich erst einmal diese Gefühle. Ich schicke in jede Zelle meines Körpers Liebe und Akzeptanz und ich erlaube jeder Zelle meines Körper, sich mit jedem Klopfen mehr und mehr zu entspannen. Jede meiner Zellen nimmt Leichtigkeit und Ruhe und Frieden in sich auf.

Jetzt beginnt der Klopfdurchgang. Die Punkte sanft mit dem Zeige- oder Mittelfinger klopfen und dabei laut oder leise sprechen:

- | | |
|-------------|---|
| AB | all diese Aufregung |
| SA | Diese schlimmen Nachrichten |
| UA | Diese permanenten Neuigkeiten sind überwältigend |
| UN | All diese Eindrücke und Bilder |
| UL | All diese Angst um mich und um Andere |
| Schl | Das tut seine Wirkung |
| UAr | Und ich fühle es in meinem Körper |
| Kopf | Ich nehme aufmerksam wahr, wie sich mein Körper anfühlt. |
|
 | |
| AB | Ich nehme wahr, wie stressend das ist |
| SA | Ein Teil von mir möchte diesen Stress los lassen |
| UA | Ein anderer Teil fühlt ihn so deutlich |
| SA | Was da gerade passiert, ist unheimlich |
| UN | das wirbelt alles durcheinander |
| UL | ich nehme wahr, dass etwas außer Kontrolle gerät |
| Schl | Darum fokussiere ich jetzt auf das, was ich kontrollieren kann |
| UAr | Und ich lasse den Rest gehen |
| Kopf | Ich gebe meinem Körper die Erlaubnis, im Chaos zu entspannen |

- AB** Ich gebe meinem Geist die Erlaubnis, im Chaos durchzuatmen ...
- SA** und inne zu halten. Mehr und mehr !
- UA** Ich bin jetzt und in diesem Moment ganz präsent und da.
- UN** Jetzt und hier in diesem Augenblick.
- UL** Ich bin völlig okay
- Schl** Ich bin ganz sicher
- UAr** ich bin stark und belastbar
- Kopf** ich habe schon soviel geschafft in meinem Leben
-
- AB** Ich schaffe auch das
- SA** Ich konzentriere mich auf das, was ich kontrollieren kann
- UA** Und ich lasse den Rest gehen
- UN** Ich transformiere jede Verbesserung in mir und meinem inneren System
- UL** in immer mehr und bessere Selbstfürsorge
- Schl** Indem ich meinen Körper beruhige,
- UAr** unterstütze ich auch mein Immunsystem. Es ist stark und hilfreich.
- Kopf** Ich bin in Sicherheit
-
- AB** Ich erkenne jede Form von Unbehagen
- SA** Und ich lasse es mit jedem Klopfen gehen. Jede Form von Unbehagen verlässt jetzt meinen Körper, meine Seele und meinen Geist.
- UA** Mehr und mehr wächst die Entspannung an.
- UN** Es wird immer leichter in mir. Ich werde immer leichter.
- UL** Ich fühle mich ganz geerdet und sicher.
- Schl** Ich bin völlig ruhig und zentriert.
- UA** Ich bin wachsam und unverletzbar.
- Kopf** Ich fühle mich nun ganz sicher und entspannt.
- Sorespot** Jede Zelle in mir ist voller Leichtigkeit, voller Ruhe und Frieden. Meine Zellen sind stark und ich bin voller Kraft und Zuversicht. Ich bin verbunden in der Gemeinschaft und ich schaffe auch das. Ich bin ein ruhiger Pol inmitten des Chaos. (dieser Satz kann auch als positiver Verstärker separat geklopft werden)
- Tief Einatmen und ganz langsam wieder Ausatmen.**
Nimm wahr, wie sich Dein Körper jetzt anfühlt, nimm die Veränderung wahr.

Je öfter Du diese Klopfmeditation anwendest, um so mehr kommst Du in Ruhe. Und um so mehr entstresst und unterstützt Du damit Dein Immunsystem.

Handkante klopfen oder Sorespot reiben (über dem Herzen)

Punkte: Augenbraue **AB** , Seitlich Auge **SA**, Unter dem Auge **UA**, Unter Nase **UN**, Unter Lippe **UL**, Schlüsselbein **Schl**, unter dem Arm **UAr**, **Kopf**