

Lektion – Der EFT-60-Tageplan für annehmbare Ergebnisse bei minimalem Einsatz

Wenn Sie unsere [DVDs bestellen](#) bekommen Sie von uns weit mehr, als Sie erwarten. Das ist deshalb so, damit ernsthaft Studierende jede Nuance des Prozesses "in sich aufnehmen" können. Aber Sie brauchen nicht alles zu wissen, um mit EFT erstklassige Erfolge zu erzielen. Sie können stattdessen unsere DVDs auch in der Art und Weise durchgehen, wie es im Folgenden beschrieben ist:

1. Lesen Sie das EFT-Handbuch und schauen Sie sich das erste Video aus "The EFT Course" an. Das wird Ihnen die Grundlagen vermitteln, einschließlich des Grundrezepts. Dies ist so knapp und präzise wie möglich gehalten. Sie können auch das zweite Video (Dave and his Fear of Water) anschauen, um ein noch besseres Gefühl für den Prozess zu bekommen.

2. Fertigen Sie dann eine Liste all Ihrer emotionalen und körperlichen Problem-Themen an und notieren Sie sich für jedes die eine Intensität zwischen 0 und 10 (z.B. Höhenangst 9, Wut auf jemanden 7, Rückenschmerzen 6, usw.). Schreiben Sie so viele Themen auf wie Sie können und betrachten Sie nichts als "zu groß" für EFT.

3. Dann überfliegen Sie Ihre DVDs und halten Sie sie immer dann an, wenn Sie jemanden sehen, der einen EFT-Prozess durchläuft.

4. Klopfen Sie mit jedem Klienten auf dem Bildschirm mit (ganz als wären Sie diese Person) und sagen Sie dabei deren Worte. In den meisten Fällen wird der Klient auf dem Bildschirm NICHT dieselben Themen haben wie Sie. Das macht nichts. Wir haben wiederholt festgestellt, dass Ihr System die notwendigen Parallelen zieht.

Hinweis: Dieser Prozess ist eine Kurzform unserer erstaunlichen Weiterentwicklung namens "Nutzen ausleihen" (Borrowing Benefits) (sehr detailliert beschrieben in

[The EFT Intermediate Library](#).)

Je mehr von unseren DVDs Sie haben, desto mehr Sitzungen haben Sie für diesen Prozess zur Verfügung. Dies ist ein guter Grund dafür, alle unsere DVDs zu besitzen. Sie bieten eine endlose Quelle der Heilung und Freude.

5. Machen Sie das 60 Tage lang, ein bis zweimal am Tag. Lesen Sie sich am Anfang jeder Sitzung Ihre Liste durch und notieren Sie sich, ob sich die Intensitäten Ihrer verschiedenen Themen verbessert haben. Wenn Sie das genau machen, dürften Sie am Ende der ersten Woche bei einigen Ihrer Themen Verbesserungen feststellen. Nach 60 Tagen dürfte sich die Liste der Verbesserungen wesentlich verbessert haben.

Beachten Sie dabei, dass die Klopfabläufe in den späteren DVDs ein wenig von dem abweichen können, was Sie in

[The EFT Course](#) gelernt haben.

Das ist auch o.k., weil diese Abwandlungen mit ausgefeilteren Anwendungen von EFT einhergehen. Sie werden auch zu Ihrem Erfolg beitragen. Ahmen Sie einfach nach, was sie auf dem Bildschirm sehen.

6. Wiederholen Sie diesen Vorgang für andere Themen, die künftig auftauchen. Diese einfache Methode kann über Ihre ganze Lebenszeit hinweg eindrucksvolle Ergebnisse liefern.

~~~~~

Um mit ein bisschen mehr Einsatz noch bessere Ergebnisse zu erzielen: Lernen Sie den "Nutzen ausleihen"-Prozess detaillierter und setzen Sie ihn im einfachen, oben beschriebenen 60-Tages-Plan ein. Dazu ist es erforderlich, dass Sie

[The EFT Intermediate Library](#)

haben, worin sich das "Nutzen ausleihen"-DVD-Set befindet.

Auch wenn Sie nur daran interessiert sind, die Grundlagen zu erlernen, raten wir Ihnen alle DVD-Sammlungen zu besitzen. Sie beinhalten eine beträchtliche, reichhaltige Reihe von Mit-Klopf-Sitzungen, die Ihre Ergebnisse erheblich verbessern werden. Auch ziehen manche Leute unserer DVDs dem Fernsehen vor. Wohl deswegen, weil in diesen DVDs weitaus mehr menschliches Drama, Inspiration und Humor zu finden sind, als in jeder existierenden Reality-Show im Fernsehen. Zudem können Sie die DVDs unendlich oft wieder einsetzen. Jede Mit-Klopf-Sitzung ist für Tausende von Themen nutzbringend.

Übersetzung ins Deutsche: Sibylle Horn, [www.eft-online.de](http://www.eft-online.de)

-----  
Die Rechte an diesem Artikel liegen beim Autor. Für die Weiterverwendung gelten Gary Craigs Vorgaben unter [www.emofree.com](http://www.emofree.com).

zur nächsten Lektion:

<http://www.eft-online.de/Lektion12-09.pdf>