



ENERGIE KLOPF KICK

Neue Energie und Motivation statt Sorgen und Stress

ENERGIE KLOPF KICK

YAY, Du bist hier, weil du neue Energie brauchst!

Manchmal fühlt es sich an, als ob die Welt auf deinen Schultern lastet, sei es durch beruflichen Druck, stressige Prüfungszeiten oder den alltäglichen Spagat zwischen Job und Familie. Oft

fehlt dir der Antrieb. Die Motivation, Dinge umzusetzen. Du kritisierst und verfängst dich dann in Gedankenschleifen, wie unproduktiv du bist. Oder du bist gestresst und müde, und verlierst dich in der Klarheit, was wirklich am Plan steht.

Aber hier ist das Ding: Du bist nicht alleine. Du bist hier um mit voller Energie durchzustarten. Und es gibt eine wunderbare Möglichkeit, gemeinsam einen Weg zu finden, wie du deinen Kopf befreien und mit neuer Energie und Motivation an die Dinge herangehen kannst, die dir wichtig sind.

Ich habe ein Geschenk für dich! Klopfe mein Energie-Klopf-Kick mit und fülle deine Energie-Reserven.

Viel Freude damit aus ganzem Herzen ♥!

Deine Sereina

INHALT

1. Wer bin ich
2. Was ist die Klopftechnik EFT
3. Anleitung zur EFT Klopftechnik
4. Tipps für deinen Energie-Check
5. Wie geht's weiter?

ENERGIE KLOPF KICK



Hallo,

ich bin Sereina!

🧠 36 Jahre jung

☀️ heiter und mehrheitlich optimistisch

❤️ Wahl-Österreicherin, im Herzen
Schweizerin

💕 Lehrerin, Gehirn- und Mentaltrainerin und
Managerin (2fach Mama)

ENERGIE KLOPF KICK

Was ist die Klopftechnik EFT (Emotional Freedom Techniques)

In der Anwendung sämtlicher Klopftechniken konzentriert man sich darauf, bestimmte Körperpunkte sanft zu beklopfen, während unangenehme Gefühle wie Stress, Angst, Ärger oder Hilflosigkeit empfunden werden. Diese Vorgehensweise zielt darauf ab, die Intensität dieser belastenden Emotionen im emotionalen Zentrum des Gehirns zu reduzieren. Zugleich werden selbstakzeptierende und stärkende Affirmationen ausgesprochen, die das Gehirn in einen zustandsorientierten Lösungsmodus versetzen.

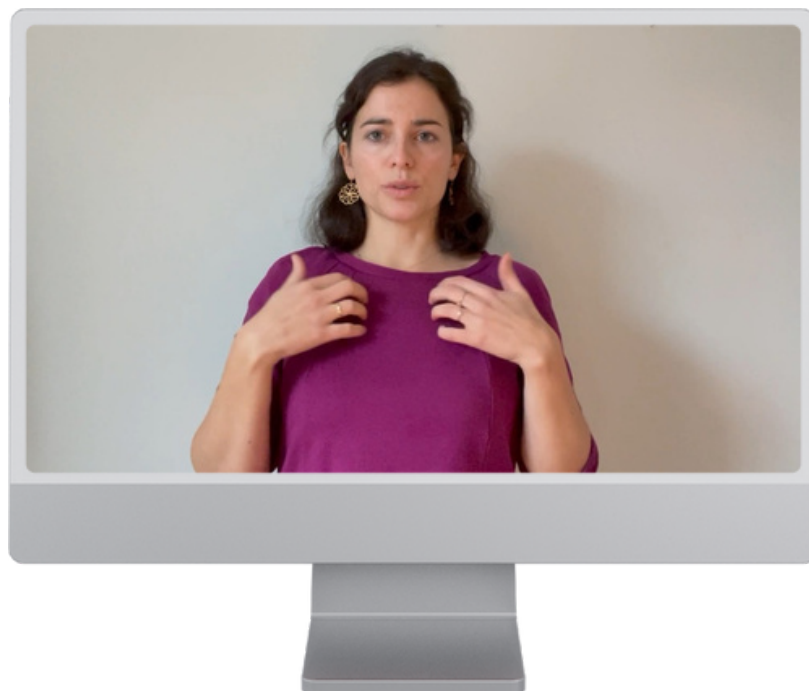
Was diese Technik so wirkungsvoll macht, ist ihre Vielseitigkeit. Ob du mit Selbstzweifeln kämpfst, dein Selbstwertgefühl stärken möchtest oder unter Prüfungsangst leidest – EFT passt sich an deine individuellen Bedürfnisse an. Es ist wie ein maßgeschneiderter Anzug für deine emotionale Reise. Dieser holistische Ansatz hat sich als äußerst effektiv erwiesen, und zahlreiche Studien unterstreichen die positiven Auswirkungen von EFT auf mentale Gesundheit und Wohlbefinden. **Hier geht's zu meinem Blogartikel!**

ENERGIE KLOPF KICK

Im Video leite ich für dich eine Übung an, um deine Blockaden zu lösen und deine Energie wiederzubeleben. Mit der abschließenden Gamut-Abfolge gewinnst du Klarheit und vernetzt sowie aktivierst deine beiden Gehirnhälften.

Nimm dir 13 Minuten Zeit und klopfe mit mir!

[Hier geht's zum Video!](#)



ENERGIE KLOPF KICK

Anleitung zur EFT Klopftechnik

Die EFT Klopftechnik zielt darauf ab, die wichtigsten Meridianpunkte auf dem Körper zu stimulieren, um den Energiefluss wiederherzustellen. Hier sind die Positionen, die ich verwende:

Handkante (Karate-Chop-Punkt): Dieser Punkt befindet sich auf der äußeren Seite deiner Hand, zwischen kleinen Finger und Handgelenk. Hier beginnt die EFT Sitzung oft mit dem Klopfen, während du eine "Setup-Aussage" wiederholst, die das Problem benennt und Akzeptanz ausdrückt. Du kannst deine rechte oder linke Hand verwenden. Geklopft wird mit mehreren Fingern.

- **Augenbrauen:** Die Klopfposition befindet sich am Anfang der Augenbrauen, dort, wo sie auf die Nase treffen. Du klopfst sanft mit Zeige- und Mittelfinger beider Hände oder einer Hand.
- **Seiten der Augen:** Direkt an den Seiten der Augen, nahe den Schläfen, befinden sich weitere wichtige Punkte. Klopfe hier, um den energetischen Fluss im Bereich der Augen zu stimulieren.
- **Unter den Augen:** Genau unterhalb der Pupillen, in der Nähe der Knochenstruktur, befindet sich diese Position.

Unter der Nase: Der Punkt zwischen Nase und Oberlippe.



ENERGIE KLOPF KICK

- Kinngübchen: Direkt unterhalb der Unterlippe, an der Kinnspitze. Klopfe hier, um den Körper mit der emotionalen Herausforderung zu verbinden.
- Schlüsselbein: Etwa fünf Zentimeter unter dem Schlüsselbein, auf beiden Seiten des Brustbeins. Du kannst hier klopfen oder leicht kreisen. Ich verwende gerne Daumen- und Mittelfinger mit einer Hand oder beide Hände.
- Unter den Armen: Etwa 10 Zentimeter unter der Achselhöhle, an den Seiten des Oberkörpers. Hier endet in der Literatur oft die Klopfsequenz. Ich klopfe aber weitere Punkte, um den Körper bestmöglichst zu aktivieren.
- Handgelenk: Hier kommen viele Meridianpunkte zusammen.
- Daumen: Nagelfalz innen (zu dir gerichtet)
- Zeigefinger
- Mittelfinger
- Kleiner Finger
- Handkantenpunkt (Karate-Chop-Punkt)
- Rippenbogen (oder Knie innen)
- Scheitelpunkt (Kronenchakra)



ENERGIE KLOPF KICK

Tipps für deinen Energie-Check:



Wie verbrauchst du deine Energie? Wo fließt sie hin?

Frage dich mal: Was war gestern das, was dir am meisten Energie geraubt hat?



Was steht heute am Plan, was dich am meisten Energie kostet?



Nutze deine Energie um Probleme zu lösen, statt neue zu finden!



Sprich gut mit dir, als dir selbst Vorurteile und Kritik zu geben. Versuche nicht andere zu ändern, sondern deine Energie für dich zu nutzen.



Lebe im Jetzt. Nicht in der Zukunft und nicht in der Vergangenheit.

ENERGIE KLOPF KICK

Kennst du schon meinen Mindful Wochenplaner?



Du möchtest mir Feedback geben, hast Fragen oder willst den nächsten Schritt gehen? Dann schreibe mir sehr gerne.



Auf Instagram findest du mich **hier!**

Ich freue mich über deine Nachricht:
info@sereina-senninger.com