

Sein Leben neu gestalten mit Temporal Tap

Ich war misstrauisch als ich zum ersten Mal von der Temporal Tap (Schläfenklopf-) Methode von Dr. Larry Nims hörte. Doch vermutete ich, dass an dieser Technik etwas dran sein müsste, da sie verwandt mit **Emofree**, der energetischen Psychologie ist. Ich experimentierte mit der Methode hinsichtlich einer Affirmation zur Steigerung der **Selbstachtung, Selbstbewusstsein, Gelassenheit und Gesundheit**. Auch auf dass mir meine Debitoren die geschuldeten Beträge zahlen. Die Kraft von Temporal Tap zahlte sich innerhalb kurzer Zeit verblüffend zuverlässig aus.

Diese unlängst wiederentdeckte **uralte Energietechnik** lässt außerordentlich wirksam **alte Gewohnheiten, Verhaltensweisen oder emotionale Reaktionen aufbrechen** und neue an deren Stelle setzen. Einfaches Klopfen am Kopf oberhalb des Ohrs beruhigt den Teil des Nervensystems, der sich an die gegenwärtigen Glaubenssätze, Meinungen, Überzeugungen, anerzogenen oder gesellschaftlichen Verhaltensmuster klammert. Der **Verstand** ist dann **aufnahmefähiger** für **neue Glaubenssätze** und das **Verinnerlichen neuer Affirmationen**.

Wie funktioniert denn das?

Also, man macht sich zu Beginn klar, welche Gewohnheit, welches Verhalten oder welche Umstände man in seinem Leben verändern möchte. Auch welche neuen Ziele man sich steckt und erstrebenswert sind. Diese müssen aus sich heraus und **seinem Willen** entstehen, nicht weil andere das für sich möchten oder man sich dazu drängen lässt. Alles soll **stimmig** sein!!!

Beschreibt man nun diese Veränderung in einem einzigen Satz und nimmt ihn als eine Affirmation in der **Gegenwart**, als ob dieser Umstand bereits existiert. Man kann beispielsweise sagen: „Ich bin voll Freude und Gelassenheit“ oder „Ich habe stets mehr als genug Geld um meine Rechnungen zu bezahlen“, oder „Ich nehme mühelos, schnell und gesund ab, ich wiege ... Kg“, und später wenn das erreicht ist: „Ich halte mühelos mein Idealgewicht was immer ich auch esse und trinke“.

Die Affirmationen können alles umfassen, was seinem Wunsch entsprechend eintreffen soll. Sie dürfen und sollen **spezifisch** sein wie „Ich gewinne jeden Tag leicht und erfolgreich 3 neue Kunden“. Sie können für den Zuwachs des Erfolgs genutzt werden, gleich was die Karriere verlangt: „Ich verdiene ordentlich Geld als Schriftsteller/in, Künstler/in, Mechaniker, Sportler/in, Schreiner, Lehrer/in, Verkäufer/in etc...“.

Und eines darf man nicht vergessen: **jeder Zweifel am Funktionieren dieser Technik lässt diese sofort vernichten und den Energiezähler auf Null stellen!!!**

Wenn einem das passieren sollte so **behandelt** man diesen Unglauben oder diesen Verlust des Vertrauens mit **EFT oder BSFF**. Sehr oft steckt hinter dieser Skepsis oder diesem Unglauben eine stark verankerte Blockade im Unterbewusstsein (eine PU = psychologische Umkehr), basierend auf einem früheren Erlebnis, einer anerzogenen Glaubenshaltung oder einem gesellschaftlichen Zwang. Für einen ganzheitlichen Erfolg und für eine freie Entwicklung ist es von grossem Nutzen, wenn man gründlich solche PU's beseitigt.

Wenn man kreativ in seinen Affirmationen ist findet man solche, die **stimmig** sind und an die man **wirklich glauben** kann. Affirmationen könnten z.B. lauten: „Ich tue ständig alles Notwendige damit ich in meinem Leben immer positive Erfahrungen und Erfolg geniessen kann“, „Das Universum kommt mir andauernd zu Hilfe“, oder „Alles, was ich anfasse, wird zum Erfolg.“ Einer meiner Schüler benutzte folgenden Satz: „Mein Einkommen wächst, egal ob ich arbeite, schlafe oder spiele,“ und bekam den nächsten Job, für den er sich beworben hatte. Doch es war ein unterbezahlter Job, denn auch nur weinge Franken Verdienst lassen das Einkommen wachsen!... Also **GENAU** das was er wollte..., oder doch nicht?

Andere Schüler hatten in ihren Affirmationen „Ich fühle mich stark und voller Vertrauen“ oder „ich bin jeder Zeit in Sicherheit“ und die Angstattacken minderten sich schnell. Nach weiteren Sätzen wagte sich eine dieser von Platzangst und Panik geplagten Patientinnen sogar mit ihrem Pferd in eine Halle voller Menschen, in ein geschlossenes Gehege um eine Präsentation darzubringen! Bravo!

Schläfenklopfen hat dazu beigetragen, dass Menschen **Vertrauen, Optimismus** und **Selbstachtung** aufbauen, während alte Gewohnheiten durch neues konstruktives Verhalten ersetzt werden. Die Methode kann auf nahezu allen Gebieten des persönlichen Lebens eingesetzt werden, gleich ob mental, emotional, körperlich, geistig, beruflich, familiär oder gesellschaftlich. Sie wurde angewandt zum Abnehmen („Ich esse mit Genuss gesunde Lebensmittel in angemessenen Portionen“), zur Leistungssteigerung im Beruf („Jetzt erfülle ich meine Aufgaben leicht, zuverlässig und termingerecht“), sogar um Fingernägelkauen abzustellen („Meine Fingernägel wachsen stark und lang und ich bin ganz gelassen dabei“). Sie stellt einen einfachen aber durchgreifenden Weg dar, viele Gewohnheiten oder Muster abzulösen. Man schaut sich genau an, welchen Teil seines Lebens man am stärksten verändern möchte und formuliert eine einfache Affirmation, **die seinen höchsten Idealen entspricht und stimmig ist im Universum.**

Das heisst, dass es nichts zulasten einer Person, eines Geschäftes oder der Umwelt ist. Auch hüte man sich davor egoistisch egozentrische Wünsche zu formulieren, die sein soziales Umfeld belasten. Immer zu Gunsten von einem selbst und allem und jedem um sich herum. Auf dass alle und alles von seiner Entwicklung und Erfahrung profitieren kann. Man sollte nie jemand dritten in seine Wünsche mit einbeziehen (so wie: mein Mann Manuel verdient 2'000 Fr. mehr pro Monat denn nur **er selbst weiss**, ob er das will und den Einsatz dafür auch leisten mag!!! Oder ich will die Petra erobern, sie soll mich unwiderstehlich finden. Wir werden heiraten....) Das ist unfair und entspricht nicht den geistigen Gesetzen! Die Konsequenzen trägt man dann selbst!

Der Merksatz muss unbedingt zu einem passen und klar seine Ziele ausdrücken. (Die Ethik der Ziele haben wir bereits besprochen!) Man benutzt die am besten vertraute Sprache und Worte, die mit seinen Wertvorstellungen und Gefühlen im Einklang sind. Auf geht's:

dies ist die Chance Selbstbewusstsein, Erfolg, Erfahrungen und Liebe für sein Leben zu gewinnen, hier und jetzt!

Barbara Martin, Gsundheitsstübli, Erlenbach/BE, 033 783 26 31, 079 296 00 85
Gesundheits- und Lebensberatung IAW, Emofree EFT, BSFF, Temporal Tap, TCM