



sicher.geborgen.frei

Glücklichsein braucht Übung....tapping for life

Die Glücks-Meditation mit klopfen ist für dich...

...um Glück entstehen zu lassen
...um dein Glück zu vergrößern
...um Glück überhaupt zu fühlen
Und um das Gefühl von Glück zu speichern.

(Schau dir in Ruhe die Zeichnung an und suche die Klopfpunkte. Ich werde sie auch immer wieder nennen, aber mach dich vertraut... und es ist auch nicht wichtig, dass du sie punktgenau triffst...)

Let's begin...

Setz oder leg dich in Ruhe hin. Pack alles zu Seite. Sei dir so wichtig, dass du dafür sorgst, dass du diese Minuten für dich alleine hast. Egal, wie du es machst, es ist alles richtig so, wie es ist...

Atme in deinem Tempo *ein* und atme länger wieder *aus*....
Ganz so, wie es für DICH passt...

Und da ist zunächst die Frage –
Welchen Widerstand, welche Hindernisse gibt es, die dir dein Glück verwehren?
Frage dich...

- darf ich glücklich sein?
- darf Glück überhaupt sein?
- gibt es Menschen, die nicht glücklich waren, die du sehr liebst oder geliebt hast?
- wer bin ich eigentlich, wenn ich glücklich bin?
- verletze ich jemanden, wenn ich glücklich bin?
- verliere ich Menschen, wenn ich glücklich bin?
- darf ich denn glücklich sein, wenn andere leiden?

Fühl einmal kurz in Dich rein und spüre nach, ob es einen Hindernisgrund gibt, warum DU nicht glücklich sein darfst....nimm diese Frage ernst, auch wenn dein Denkhirn sagt, natürlich darf ich das... Du weißt schon, auf der Ebene der Emotionen hat dein Verstand nicht viel Erfahrung.....

Und nun beginnen wir die erste Runde zu tappen, zu klopfen, mach einfach mit...

Wenn dir Gedanken in die Quere kommen, nimm sie liebevoll zur Kenntnis, lass sie ziehen und komm wieder zu der Meditation zurück...alles ist okay...alles ist richtig....

Klopf an deiner Handkante:

- Auch wenn ich mich gegen Glück aus irgendwelchen Gründen wehre, liebe und akzeptiere ich mich auch so von ganzem Herzen und
- öffne ich mich für Glück jetzt
- Auch wenn Teile von mir ein wenig down sind und sich gegen Glück wehren, liebe und akzeptiere ich mich von ganzem Herzen und öffne mich jetzt für Glück



sicher.geborgen.frei

- Auch wenn ich Angst habe, wie das Leben ist, wenn ich wirklich glücklich bin, und ich es mir noch gar nicht vorstellen kann, nehme ich mich auch so an und öffne mich jetzt endlich für Glück
- Auch wenn die anderen mich gar nicht wiedererkennen und verwundert sind, darf und möchte ich jetzt Glück empfinden und öffne mich dafür
- Ich bin offen dafür, mich ab jetzt zufriedener und fröhlicher zu fühlen
- Auch wenn ich immer noch großes Glück verhindere, bin ich offener dafür, mich leichter und fröhlicher zu empfinden

Am Innenpunkt der Augenbrauen

- Ich kreierte, ich erschaffe mein Glück

An der Schläfe

- Ich bin offen für mein Glück, jetzt

Unter dem Auge

- Ich lasse alles los, was mein Glück blockiert

Unter der Nase

- Mit jeder Zelle meines Körpers

Unter dem Mund

- Ich verdiene Glück

Schlüsselbein

- Und nichts kann das stoppen

Unter dem Arm

- Ich wähle Glück jetzt

Auf dem Brustbein

- So sicher, so fröhlich, so glücklich
- Ich kreierte Glück, ich fühle das Glück, wie fühlt es sich an, glücklich zu sein? Forme es, sei es...

Leg die Hände neben dir ab für einen Moment...

Jeder, der Glück gut kennt, kann es sich vorstellen,
Erschaffe die Idee von Glück, wenn du es nicht kennst.

Wenn es nicht geübt ist, praktiziere und übe glücklich zu sein.

Fühle das Glück, sei sicher. Auch wenn du glücklich bist: die Gesellschaft formt oft die Idee, dass es nicht mehr sicher ist, wenn man glücklich ist.. Glaube das nicht, sondern forme und erschaffe dein Glück.

Du verdienst glücklich zu sein.

Und jetzt die nächste Runde:



sicher.geborgen.frei

Am Innenpunkt der Augenbrauen

- lass los, was dich nicht glücklich macht
- du verdienst es soo doll, dass du glücklich bist
- lass alle Überzeugungen los, dass du nicht glücklich sein darfst
- du verdienst es, so glücklich zu sein, glücklich, glücklicher, am glücklichsten
- wie fühlst es sich an, wenn du glücklich bist, föhl die Stärke, das Vertrauen in dich und die Welt, wenn du glücklich bist
- wähle, glücklich zu sein, DU wählst
- jetzt, und jeden Moment des Tages, föhl das Glück

Unter der Nase

- föhl das Glück, föhl das Vertrauen, sage dir: ich bin glücklich! zittere vor Glück, drück dein Glück aus: wie machst du das, es ist dein Geburtsrecht, glücklich zu sein, föhl es, erschaffe es, jetzt
- Wie können andere an dir erkennen, dass du glücklich bist? Was tust du dann, wie siehst du aus, was und wie redest du, oder singst du vielleicht oder tanzt herum?

Unter dem Mund

- so zufrieden, so glücklich, sei bei dir

unter dem Schlüsselbein

- föhl das Glück, jetzt, in jedem Moment, kreierte es in jedem Moment, schaffe es, sei es, gewöhne dich daran...
- auch wenn du wieder rausfliegst aus dem Gefühl, erinnere dich

unter dem Arm

- so sicher, so froh, du verdienst Glück, jetzt

auf dem Brustbein

- entspann dich mehr, in diesem Moment, jetzt, alles ist okay
- das ist die Person, die du bist, jetzt, glücklich, erschaffe jederzeit dein Glück...

...und du kannst aufhören zu klopfen.

Nimm einen tiefen Atemzug – ein – lass das Glück herein - und atme langsam wieder aus – aus - und lass alles Hinderliche los.... Sei, wie du in diesem Leben im besten Sinne gedacht warst endlich

und schau nochmal, wie der Widerstand ist, dass du dich dem Glück komplett öffnen darfst.

Nimm dir die Zeit, jeden Tag, und übe... so dass du endlich glücklich wird...

Viel Freude...

Deine/Ihre Gaby Wingerter-Wolters