

Klopfen Sie sich stark!

Durch Meridian-Energie-Klopfen den Stress vermindern und sogar auflösen!

Eine recht neue Selbsthilfe-Methode wird immer bekannter:

MET MERIDIAN-ENERGIE-TECHNIKEN oder MEK MERIDIAN-ENERGIE-KLOPFEN oder EFT® Emotional Freedom Technique

Die Methode hat sich entwickelt aus der Energetischen Psychologie; schon vor ca. 20 Jahren entdeckte der Arzt und Psychotherapeut Dr. R. Callahan, dass es einen Zusammenhang gibt zwischen unserer Lebensenergie, welche durch die Meridiane fließt und den Themen, die uns emotional belasten.

Durch diese Belastungen wird unser energetisches Gleichgewicht gestört, und die Konzentration, die Lebensenergie und die Zufriedenheit können erheblich nachlassen.

Fundamentale Erkenntnisse aus der Energetischen Psychologie und dem Jahrtausende alten Wissen der Chinesen um die Akupunkturpunkte führten vor einigen Jahren in Kombination zu der Methode MET oder EFT®, welche von vielen Ärzten und Therapeuten zusammengestellt wurden.

Zitat aus der Zeitschrift Cosmopolitan:

„Der neue Trend unter den Selbstbehandlungsmethoden.“

Wie funktioniert denn nun MET, MEK oder EFT® oder ‚Klopfen Sie sich stark‘?

Hier ist der Versuch einer kurzen Antwort:

Um die Belastung durch eine früher erlebte Situation aufzulösen, werden in einer bestimmten Abfolge verschiedene Meridianendpunkte leicht beklopft – dieses lässt die Lebensenergie wieder fließen und den Stress sich auflösen.

Das Klopfen dient somit vor allem der Stress-Verminderung in Bezug auf bestimmte, erlebte Situationen und lässt danach ganz neue Erfahrungen zu.

Mit MET können Sie sich, wenn Sie die Methode einmal wirklich gelernt haben, in vielen Situationen sehr gut selber helfen; in schwierigen und sehr belasteten Erlebnissen ist es sicher ratsam, die Unterstützung von einem erfahrenen Berater oder Coach in diesen Methoden in Anspruch zu nehmen!

Egal, was Sie belastet: Stress • Angst • Trauer • Wut • Sorgen • Zweifel • Trennung • Eifersucht • Schuldgefühle • Erschöpfung • Resignation • Konzentrationsprobleme • Prüfungsangst • Sucht • Rauchen • Eß- und Gewichtsprobleme

Sie fühlen sich nach dem Meridianklopfen wie befreit und haben neue Lebensenergie; der sog. ‚emotionale Stress‘ hat sich aufgelöst!

Das hier Vermittelte ist nicht als Heilversprechen in irgendeiner Art gemeint, sondern als Darstellung einer Selbsthilfe-Methode! MET wurde im Sept. 07 vorgestellt von Frau Trah in: Aktuelle Stunde und vielfach als MET nach Franke® von Dipl.-Psych. Rainer Franke bei Fliege, Kerner, Jauch etc.

MET stellt keinen Anspruch daran, einen Arztbesuch oder eine Therapie zu ersetzen; es kann diese aber unterstützen.

Annegret Trah (Dipl. Lebensberaterin und Entspannungstrainerin seit 25 Jahren) arbeitet als zertifizierte MET-Beraterin® und als MET-Trainerin für den Privatgebrauch im **Raum Köln**, zu erreichen unter **Handy 0173-296 28 26 oder www.endlich-befreit.de**

Infoabende • Einzelberatungen • Seminare • Workshops • Nichtraucher-Training

RAUM FÜR ENTSPANNUNG

**Praxis für Entspannung
Wege zur Veränderung
°endlich befreit°**

**Berrenrather Str. 183
The Work nach Byron Katie
Denk Dich frei!**

**50937 Köln-Sülz
MET
Klopf Dich frei!**