

Die Macht der Intention nutzen, um die Ergebnisse des Klopfens zu beschleunigen

Steve Wells

Vor etwas mehr als 2 Jahren entdeckte ich einen unglaublich einfachen und doch überraschend mächtigen Prozess, den ich heute Intention-based Energy Process (IEP) nenne, oder einfach Intention Tapping.

Ich kneife mich immer noch manchmal, dass etwas so Einfaches negative Zustände so schnell und effektiv verschieben und sowohl mich als auch meine Klienten an einen Ort der Klarheit und Ruhe zurückbringen kann.

Der IEP kombiniert das Klopfen mit spezifischen, eindeutigen Absichten, die als Befehle an Ihr Unterbewusstsein wirken, um die emotionalen Anhaftungen hinter Ihren Problemen zu lösen und Ihre Körperenergie wieder in Fluss zu bringen.

Nach der Anwendung von IEP stellen Sie in der Regel nicht nur fest, dass Sie sich besser fühlen, sondern Sie haben auch mehr Klarheit, um Entscheidungen zu treffen, und können leichter auf die persönliche Kraft zugreifen, um Ihre Ziele zu erreichen. Auf diese Weise kann die IEP ein mächtiges Werkzeug sowohl für Spitzenleistungen als auch für emotionale Heilung sein.

Emotionale Anhaftungen sind das Problem

Wenn Sie ein Problem haben, liegt es in der Regel daran, dass Sie eine emotionale Bindung zu etwas entwickelt (oder geschaffen) haben.

Nehmen wir zum Beispiel an, dass Sie nicht gerne in der Öffentlichkeit sprechen, was sehr häufig vorkommt. Wahrscheinlich haben Sie in der Vergangenheit gelernt, Angst mit öffentlichem Reden in Verbindung zu bringen, und zwar durch spezifische negative Erfahrungen, bei denen Sie gelernt haben, dass öffentliche Präsentationen eine Bedrohung Ihrer Sicherheit darstellen und zu Ablehnung führen, z.B. dass Sie ausgelacht werden, wenn Sie als Kind vor der Klasse laut vorgelesen haben und über die Worte gestolpert sind. Jetzt als Erwachsener löst schon der Gedanke daran, in der Öffentlichkeit zu sprechen, diese emotionale Reaktion aus, die schmerzhaften Gefühle von Angst und Ablehnung scheinen mit dem öffentlichen Reden und sogar mit Gedanken darüber "verbunden" zu sein.

Ihr Verstand schafft diese emotionalen Anhaftungen, um Sie zu schützen. Da Sie schon einmal gelitten haben, speichert Ihr Unterbewusstsein diese Situation als Bedrohung und ist ständig wachsam für alles Ähnliche, was ebenfalls zu solch schrecklichen Folgen führen könnte. Die Möglichkeit einer öffentlichen Rede als Erwachsener löst dann die ursprüngliche Stressreaktion aus und gibt Ihnen sogar einen Schuss von diesem Gefühl als Erinnerung daran, dass dies nicht gut sein wird!

Es sind jedoch nicht Ihre Gedanken über das öffentliche Reden, die die Ursache Ihres Leidens sind, es sind die emotionalen Anhaftungen zu diesen Gedanken, die den wahren Schuldigen ausmachen (Danke Byron Katie).

Wenn Sie die negativen emotionalen Anhaftungen loslassen, können Sie an das Sprechen denken und sogar in Sprechsituationen gehen, ohne die gleichen ängstlichen Reaktionen. Das ist eines der wunderbaren Dinge, bei denen Klopfen Ihnen helfen kann, und jetzt auch IEP.

Störung in der Strömung

Wenn wir emotional getriggert werden, ist eine der Folgen meist eine körperliche Störung oder eine Störung im Fluss unserer Körperenergie. Wir spüren sie irgendwie in unserem Körper, vielleicht als Schwere, Enge oder als "Schmetterlinge".

Die Macht der Intention nutzen, um die Ergebnisse des Klopfens zu beschleunigen 2-4

Diese Strömungsstörung oder das, was man als "inneren Widerstand" bezeichnen könnte, ist normalerweise der unangenehmste Teil unseres Problems, und auch das Klopfen und IEP kann uns helfen, uns zu verlagern.

Lösen Sie die Anhaftungen (Widerstand) und stellen Sie den Fluss wieder her
IEP kann Sie in die Lage versetzen, emotionale Anhaftungen loszulassen und Ihre Körperenergie oft recht schnell wieder zum Fließen zu bringen. Und selbst wenn Sie an Problemen arbeiten, die viele verschiedene Teile haben, können Sie sich mit IEP oft recht effizient durch diese verschiedenen Aspekte des Problems bewegen, meiner Erfahrung nach viel schneller als beim Klopfen entlang.

Wie funktioniert das IEP?

Es gibt zwei spezifische Absichtserklärungen, die die Grundlage des IEP bilden:

Ich löse alle meine emotionalen Anhaftungen zu X (X = Problem, Bild, Erinnerung, Gedächtnis, Gedanke, Glaube, Ereignis, Situation, Person...)

Ich stelle den richtigen Energiefluss zu Y wieder her (Y = Körperbereich)

IEP kann verwendet werden, um emotionale Anhaftungen an vergangene Traumata und Verletzungen sowie an Zukunftsphantasien und -projektionen (die für viele von uns eine große Rolle spielen, da sie Versagen und Schwermut und Untergang projizieren) freizusetzen. Das Ergebnis des LöSENS dieser negativen Anhaftungen ist mehr Energie und Verfügbarkeit, um in Ihrem Leben präsent zu sein.

Bei der Verwendung von IEP arbeiten wir in der Regel in einem 3-stufigen Prozess:

1. Lösen Sie Ihre emotionalen Anhaftungen an negative Überzeugungen, frühere Verletzungen und ungesunde und destruktive Verhaltensmuster.
2. Bringen Sie Ihre Energie wieder zum Fließen und bringen Sie emotionale Ausgeglichenheit und Klarheit. In dieser Phase verbinden Sie sich wieder mit inneren Ressourcen von Vertrauen und persönlicher Kraft.
3. Setzen Sie Ihre Ziele und Absichten neu fest, um eine neue positive Zukunft zu schaffen, neue Verhaltensentscheidungen zu treffen und selbstbestimmt zu handeln.

Die Energieabsichten im IEP können mit oder ohne Klopfen verwendet werden, doch wenn sie mit Klopfen kombiniert werden, können sich die Gefühle im Körper tendenziell besser harmonisieren.

Wie machen Sie das also?

Nehmen wir an, Sie haben Angst davor, öffentlich zu sprechen, und Sie stellen fest, dass Sie sich ängstlich fühlen, wenn Sie an eine Rede denken, die Sie nächste Woche halten müssen. Mit IEP können Sie ganz indirekt und allgemein beginnen, ohne dass Sie durch Reden oder Nachdenken konkret werden müssen:

"Ich löse alle meine emotionalen Anhaftungen an das öffentliche Reden".

Die Macht der Intention nutzen, um die Ergebnisse des Klopfens zu beschleunigen 3-4

Tun Sie dies, während Sie ständig klopfen, und warten Sie dann einfach ab und nehmen wahr, was passiert.

Typischerweise wird als nächstes entweder ein Gedanke über die spezifischen Bedenken aufkommen, die Sie haben, wenn Sie in der Öffentlichkeit sprechen (z.B. es falsch sagen), oder vielleicht bemerken Sie die Gefühle in Ihrem Körper (z.B. ein Engegefühl in der Brust), die durch diesen Gedanken ausgelöst werden, oder vielleicht haben Sie sogar eine Erinnerung an einen früheren Misserfolg beim Sprechen. Auf diese Weise bewegt sich das IEP auf natürliche Weise vom Allgemeinen zum Speziellen.

Betrachten wir den Prozess der Reihe nach:

Wenn Sie den Gedanken hätten, dass Sie vergessen könnten, was Sie zu sagen haben, und Sie ein Bild davon im Kopf haben, könnten Sie diese Absicht bilden:

"Ich löse all meine emotionalen Anhaftungen, es falsch zu sagen (oder dieses Bild von mir, wie ich es falsch sage)".

Dann warten Sie wie bisher einfach ab und nehmen wahr, was als nächstes passiert, und setzen den Prozess mit dem nächsten Aspekt fort, und so weiter.

Wenn Sie bemerkt haben, dass Sie, wenn Sie über Ihre Rede nachdenken, ein Engegefühl in der Brust haben, könnten Sie diese Absicht bilden:

"Ich stelle den richtigen Energiefluss in meiner Brust wieder her".

Dann warten Sie einfach ab und beobachten Sie, was als nächstes passiert.

Wenn sich das Gefühl an eine andere Stelle bewegt, dann wenden Sie die gleiche Aussage mit der neuen Körperstelle als Ziel an.

Wenn ein Gedanke oder ein Bild oder eine Erinnerung auftaucht, dann wenden Sie die erste auslösende Absicht darauf an und folgen Sie, wohin sie als nächstes führt, indem Sie den Prozess bei jedem neu auftauchenden Aspekt fortsetzen, bis Sie Erleichterung verspüren.

Wenn Sie bemerken, dass eine Erinnerung an einen früheren Misserfolg auftaucht, z.B. wenn Sie als Kind im Unterricht vorgelesen haben, wenden Sie die freisetzende Absicht z.B. auf diese Erinnerung an:

"Ich löse alle meine emotionalen Anhaftungen zu dieser Erinnerung, dass ich ausgelacht wurde, wenn ich die falschen Worte vorlas."

Warten Sie nun einfach ab und beobachten Sie, was als Nächstes passiert, und setzen Sie den IEP-Prozess zu all den verschiedenen Aspekten (Gedanken, Gefühle, Erinnerungen, Empfindungen usw.), die auftauchen, fort.

Wenn Sie möchten, können Sie alle verschiedenen Teile dieses Ereignisses und alle damit verbundenen negativen Ereignisse durcharbeiten, die IEP-Aussagen anwenden und jeden der emotional intensiven Momente und (vor allem) die emotionale Bindung (Bedeutung/Glaube), die Sie zu diesem Zeitpunkt aufgebaut haben, klopfen.

Was auch immer für Sie dabei herauskommt, wenden Sie IEP weiterhin an und klopfen Sie all die verschiedenen Aspekte, die sich ergeben, bis Sie daran denken können, in der Öffentlichkeit zu sprechen, ohne dass die gleichen negativen Reaktionen ausgelöst werden.

Es gibt viele weitere Unterscheidungen für die Verwendung von IEP für beste Ergebnisse, aber selbst mit der grundlegenden Einführung, die ich Ihnen hier gegeben habe, werden Sie sehr wahrscheinlich überraschende Ergebnisse bei der Verwendung von IEP erzielen können.

Um Ihnen dies besser verständlich zu machen, finden Sie auf meiner Website eine Reihe von

Die Macht der Intention nutzen, um die Ergebnisse des Klopfens zu beschleunigen 4-4

Aufzeichnungen von Webinaren, in denen ich IEP verwendet und mit Freiwilligen demonstriert habe.

Using SET and IEP to Make it Happen and Achieve Your Goals

<https://www.eftdownunder.com/blog/make-it-happen-webinar-recording/>

Using IEP and SET for Self-Acceptance

<https://www.eftdownunder.com/self-acceptance-web-rec/>

Wichtiger Hinweis:

Die Absichten, die beim IEP verwendet werden, sind nicht die gleichen wie die üblicherweise verwendeten Affirmationen. Im Allgemeinen konzentrieren sich Affirmationen darauf, Anhaftungen zu schaffen, während die Absichten im IEP zusammen mit Klopfen dazu dienen, Anhaftungen zu lösen und Ihre Energie wieder in Fluss zu bringen.

IEP funktioniert, wie das Klopfen, am besten, wenn es sich auf die "negativen" auslösenden und störenden Gedanken und Emotionen konzentriert. Wenn Sie Licht in die Dunkelheit werfen, wird die Dunkelheit hell, und wenn Sie den Boden reinigen, wo er schmutzig ist, wird der Boden sauber.

Herzlichst Steve