

## EFT – Daily Temporal OK-Tap | Self-Reprogramming 03



### O.K.-ness-Sätze

Bitte folgende Sätze min. 1x täglich laut aussprechen und, am Schläfenbein beginnend, am Ohr entlang mit Zeige-/Mittel- und Ringfinger gleichzeitig beide Seiten Ihres Kopfes (siehe Bild unten) klopfen:

1. Ich, Vor- und Nachname, bin o.k.
2. Ich will o.k. sein.
3. Ich akzeptiere o.k. zu sein.
4. Ich kann und darf o.k. sein.
5. Ich wage/traue mich, o.k. zu sein.
6. Ich (wert-)schätze es, o.k. zu sein.
7. Ich genieße es, o.k. zu sein.
8. Ich bin es wert, o.k. zu sein.
9. Es ist sicher für mich, o.k. zu sein.
10. Es ist sicher für andere, wenn ich o.k. bin.
11. Ich fühle mich sicher, um o.k. zu sein.  
(Bitte nicht über die Formulierung wundern.)
12. Ich kann durch andere unterstützt werden und o.k. sein.



#### *Hinweis:*

*Das Schläfenbein-Klopfen beruhigt bestimmte Bereiche Ihres Nervensystems. Diese Wirkung hält ca. 30 Minuten an. Warten Sie also mindestens so lange oder besser länger, falls Sie die gleichen Affirmationen erneut klopfen wollen.*

*Sollten Sie durch die nächtlichen Affirmations-Audios Schlafprobleme haben, ist dies eine alternative Vorgehensweise Ihre erarbeiteten, positiven Balance-Affirmationen im wachbewussten Zustand zu klopfen.*