

Kurzanleitung zum Beklopfen eines ECHOs

- 1) Rufen Sie sich eine Situation mit einem hilflosen, traurigen oder wütenden ECHO ins Gedächtnis.
- 2) Beschreiben Sie in 3 – 5 Sätzen die Situation – gehen Sie **nicht** in die Emotion.
- 3) Steigen Sie als heutige Person in das Bild der Vergangenheit ein.
- 4) Stellen Sie sich dem ECHO vor.
- 5) Fragen Sie das ECHO, wie es ihm geht.
- 6) Beklopfen Sie das ECHO, bis es ihm gut geht.

Eva Gerigk

Tel.: 06172-6826813

Email: mail@eva-gerigk.de

www.eva-gerigk.de

www.matrixreimprinting.de

Frithjof Krepp

Tel.: 06172-9458939

Email: frithjofkrepp@web.de

www.lebensenergie-coaching.de