

Einschränkungen auflösen

Denke an jemanden, etwas oder eine Gruppe, die dich in irgendeiner Weise eingeschränkt hat. Gib diesen Namen in jede Zeile ein. Nachdem du das Problem benannt hast, sprich jede Aussage dreimal laut aus, während du auf deinen Kopf klopfst, und ein viertes Mal, während du auf deine Brust klopfst.

„Ich lasse los, dass ich von _____ eingeschränkt werde, in allen Momenten.“

"Ich lasse los, dass ich von _____ angelogen werde, in allen Momenten."

"Ich entferne jede blinde Loyalität zu _____; in allen Momenten."

"Ich lasse los, von _____ verklagt zu werden, in allen Momenten."

"Ich lasse los, zu _____ verklagt zu werden, in allen Momenten."

"Ich lasse los, von _____ verflucht zu sein, in allen Momenten."

„Ich lasse die Angst vor den Auswirkungen los _____ zu verlassen, in allen Momenten.“

"Ich löse mich davon _____ für die höchste Wahrheit zu verwirren, in allen Momenten."

"Ich entferne alles Energieziehen zwischen mir und _____, in allen Momenten."

„Ich löse mich davon, _____ die Vollmacht zu geben, in allen Momenten.“

„Ich löse mich davon, alle Hoffnungen auf _____ zu setzen, in allen Momenten.“

„Ich entwirre alle unsere Energie von _____, in allen Momenten.“

„Ich entferne alles von _____ aus unserem Sein, in allen Momenten.“

„Ich entferne alle Tentakeln zwischen mir und _____, in allen Momenten.“

„Ich entferne die Krallen von _____ aus unserem Sein, in allen Momenten.“

„Ich streife alle Illusionen von _____ ab, in allen Momenten.“

„Ich entferne alle Masken, Mauern und Rüstungen von _____, in allen Momenten.“

„Ich entferne alle Masken, Mauern und Rüstungen von _____ aus unseren Wesen, in allen Momenten.“

„Ich zerschlage alle Glasdecken, die _____ mir übergestülpt hat, in allen Momenten.“

"Ich zerstöre jede Illusion von Überlegenheit, die _____ mir angetan hat, in allen Momenten."

"Ich ziehe all unsere Energie aus _____ zurück, in allen Momenten."

"Ich lasse los, dass ich von _____ getäuscht werde, in allen Momenten."

"Ich beseitige die erste Ursache in Bezug auf _____; in allen Momenten."

"Ich eliminiere die erste Ursache, aufgrund der ich den Weg der Liebe verlassen habe, in allen Momenten."

"Ich eliminiere die erste Ursache, aufgrund der ich mich von der Wahrheit abgewendet habe, in allen Momenten."

"Ich eliminiere die erste Ursache, in der ich programmiert und konditioniert wurde, in allen Momenten."

„Ich eliminiere die erste Ursache, aufgrund der ich die Alten ignoriert habe, in allen Momenten.“

"Ich entlaste mich in allen Momenten."

"Ich entferne alle Programmierungen und Konditionierungen, die _____ mir zugefügt hat, in allen Momenten."

„Ich entferne alle fest verwurzelten Erinnerungen von _____ aus unserem Wesen, in allen Momenten.“

„Ich annulliere alle Verträge mit _____, in allen Momenten.“

„Ich sende alle Energie-Matrizen von _____ ins Licht, in allen Momenten.“

„Ich sende alle Energie-Matrizen von _____ in den Schall, in allen Momenten.“

„Ich befehle allen komplexen Energie-Matrizen von _____, von unseren Begleitern in Licht und Schall begleitet zu werden, in allen Momenten.“

"Ich widerrufe alle Gelübde und Vereinbarungen zwischen mir und _____, in allen Momenten."

"Ich löse mich davon, für _____ zu schwärmen, in allen Momenten."

"Ich löse mich davon _____ zu sein, um mich vor der Wahrheit zu verstecken, in allen Momenten."

"Ich entferne alle Flüche zwischen mir und _____; in allen Momenten."

"Ich entferne alle Flüche, die wir anderen wegen _____ auferlegt haben, in allen Momenten."

„Ich löse mich davon, andere für _____ zu beeinflussen, in allen Momenten.“

„Ich entferne alle Verwünschungen zwischen mir und _____, in allen Momenten.“

„Ich entferne alle Verwünschungen, die wir anderen _____ zuliebe auferlegt haben, in allen Momenten.“

"Ich trenne alle Schnüre, Bänder und Drähte zwischen mir und _____, in allen Momenten."

"Ich trenne alle Schnüre, Bänder und Drähte zwischen mir und allen anderen wegen _____, in allen Momenten."

"Ich löse alle karmischen Verbindungen zwischen mir und _____ auf, in allen Momenten."

"Ich löse alle karmischen Verbindungen zwischen mir und allen anderen aufgrund von _____ auf, in allen Momenten."

"Ich entferne all den Schmerz, die Belastung und die Einschränkungen, die _____ mir auferlegt hat, in allen Momenten."

"Ich entferne all den Schmerz, die Belastung und die Einschränkungen, die wir anderen wegen _____ zugefügt haben, in allen Momenten."

„Ich entferne alle Angst, Nutzlosigkeit und Unwürdigkeit, die _____ mir auferlegt hat, in allen Momenten.“

Spiritual Freedom Technique - SFT-Taps von [Jen Ward](#)

[Jen Ward's Buch „The SFT Lexicon“ auf Amazon*](#)

[Jen's andere Bücher auf Amazon*](#)