

## Schmerzen loslassen mit SFT

Sprich jede Aussage dreimal laut aus, während du **ununterbrochen** auf die Oberseite deines Kopfes auf dem Kronenchakra klopfst. Sprich sie ein viertes Mal aus, während du auf deiner Brust auf das Herzchakra klopfst. Sag jedes Wort bewusst. Es sind nicht nur Worte, sondern eine Schwingung, die du anregst, um die Energie zu verändern. Pausiere nach jedem Wort.

Sag es in einem befehlenden, aber gleichmäßigen Ton.

"Ich löse mich davon, den Schmerzen ausgeliefert zu sein, in allen Momenten."

"Ich lasse los, dem Schmerz meine Kraft zu geben, in allen Momenten."

"Ich löse mich davon, den Schmerz zu benutzen, um mich selbst zu bewerten, in allen Momenten."

"Ich löse mich davon, den Schmerz als Krücke zu benutzen, in allen Momenten."

"Ich löse mich davon, der Sklave meiner Schmerzen zu sein, in allen Momenten."

"Ich löse mich davon, den Schmerz als Ausrede zu benutze, in allen Momenten."

"Ich löse mich davon, den Schmerz zu benutzen, um mich wichtig zu fühlen, in allen Momenten."

"Ich löse mich davon, mich mit den Schmerzen zu bestrafen; in allen Leben".

"Ich löse mich davon, mich selbst aufgrund der Schmerzen für unwürdig zu erklären, in allen Momenten."

"Ich lasse den Glauben los, dass Schmerz allwissend ist, in allen Momenten."

"Ich lasse den Glauben los, dass Schmerz allgegenwärtig ist, in allen Momenten."

"Ich lasse den Glauben los, dass Schmerz allmächtig ist, in allen Momenten."

"Ich lasse die Anbetung von Schmerzen los, in allen Momenten."

"Ich löse mich davon, in der Hölle gefangen zu sein, in allen Momenten."

"Ich löse mich davon, die Hölle in Schmerz zu verwandeln, in allen Momenten."

"Ich löse mich davon, den Schmerz zu benutzen, um in der Hölle zu sein, in allen Momenten."

"Ich löse mich davon aus Schmerz einen Gott zu machen, in allen Momenten."

"Ich löse mich davon die Hölle in meinen Nervenenden zu speichern, in allen Momenten."

"Ich widerrufe alle Gelübde und Vereinbarungen zwischen mir und dem Schmerz; in allen Momenten."

"Ich entferne alle Flüche zwischen mir und dem Schmerz, in allen Momenten."

"Ich trenne alle Fäden und Schnüre zwischen mir und allen Schmerzen, in allen Momenten."

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

"Ich trenne alle Fäden und Schnüre zwischen mir und meinem Schmerzkörper, in allen Momenten."

"Ich trete aus meinem Schmerzkörper heraus und lasse ihn sich auflösen, in allen Momenten."

"Ich entferne all den Schmerz, die Belastungen, Einschränkungen und fest verwurzelte Erinnerungen, die der Schmerz auf mich ausgeübt hat, in allen Momenten."

"Ich nehme all die Freude, Liebe, Fülle, Freiheit, Gesundheit, Erfolge, Sicherheit, Kameradschaft, Kreativität, Frieden, Leben, Ganzheit, Schönheit, Enthusiasmus,

Zufriedenheit, Spiritualität, Erleuchtung und Vertrauen zurück, die mir der Schmerz genommen hat, in allen Momenten."

"Ich löse mich davon, vom Schmerz durchdrungen zu sein, in allen Momenten."

"Ich nehme all meine Energie aus dem Schmerz zurück, in allen Momenten."

"Ich lösche alle Konzepte von Schmerz aus, in allen Momenten."

"Ich lösche alle Erinnerungen an Schmerzen aus, in allen Momenten."

"Ich lösche alle Schmerzgefühle aus, in allen Momenten."

"Ich lösche alle physischen Komponenten des Schmerzes aus, in allen Momenten."

"Ich verwandle alle Schmerzen in einen freudigen Ausdruck der Dankbarkeit, in allen Momenten."

"Ich lasse die Resonanz mit dem Schmerz los, in allen Momenten."

"Ich löse mich davon, Schmerz auszustrahlen, in allen Momenten."

"Ich entferne alle Schmerzen aus meiner Klangfrequenz, in allen Momenten."

"Ich entferne alle Schmerzen aus meinem Lichtkörper, in allen Momenten."

"Ich wechsele mein Paradigma von Schmerz zu Freude, Liebe, Überfluss, Freiheit, Gesundheit, Erfolg, Sicherheit, Kameradschaft, Kreativität, Frieden, Leben, Ganzheit, Schönheit, Enthusiasmus, Zufriedenheit, Spiritualität, Erleuchtung und Vertrauen, in allen Momenten."

"Ich überwinde Schmerz, in allen Momenten."

"Ich bin zentriert und ermächtigt in göttlicher Liebe, in allen Momenten."

"Ich schwinde in göttlicher Liebe und strahle sie aus, 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\\*](#)