

## Befreie dich von jedem Problem

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.

Füge in die Lücke den gleichen Begriff für jede Aussage ein.

"Ich erkläre mich zum Stellvertreter der Menschheit, indem ich diese Taps mache, in allen Momenten."

Ich löse mich davon, mein Glück für \_\_\_\_\_ zu verlieren.

"Ich lasse los, \_\_\_\_\_ vor mein Glück zu stellen, in allen Momenten."

"Ich lasse los, dass ich von \_\_\_\_\_ sabotiert werde, in allen Momenten."

"Ich lasse los, dass ich von \_\_\_\_\_ gehasst werde, in allen Momenten."

"Ich lasse den Hass los, in allen Momenten."

„Ich lasse los, von \_\_\_\_\_ beeinflusst zu sein, zu allen Momenten.“

„Ich löse mich davon, das Ziel von \_\_\_\_\_ zu sein, in allen Momenten.“

„Ich löse mich davon, der Feind von \_\_\_\_\_ zu sein, in allen Momenten.“

„Ich löse mich davon, der Sklave von \_\_\_\_\_ zu sein, in allen Momenten.“

„Ich befreie die Versklavung anderer wegen \_\_\_\_\_, in allen Momenten.“

„Ich ziehe all meine Energie aus \_\_\_\_\_ zurück, in allen Momenten.“

„Ich ziehe alles von \_\_\_\_\_ aus meiner Aura, in allen Momenten.“

„Ich ziehe alles von \_\_\_\_\_ aus meinem Körper, in allen Momenten.“

„Ich ziehe alles von \_\_\_\_\_ aus meinem Zuhause, in allen Momenten.“

„Ich ziehe alles von \_\_\_\_\_ aus meinem Berufsleben, in allen Momenten.“

„Ich ziehe alles von \_\_\_\_\_ aus meinen Beziehungen, in allen Momenten.“

„Ich entferne alles Energieziehen zwischen mir und \_\_\_\_\_, in allen Momenten.“

„Ich beseitige alle Tentakeln zwischen mir und \_\_\_\_\_, in allen Momenten.“

„Ich entferne alle fest verwurzelten Erinnerungen, die \_\_\_\_\_ auf mich ausgeübt hat, in allen Momenten.“

„Ich entferne alle Programme und Konditionierungen, die \_\_\_\_\_ mir angetan hat, in allen Momenten.“

„Ich sende alle Energie Matrizen ins Licht, die \_\_\_\_\_ unterstützen oder aufrechterhalten, in allen Momenten.“

„Ich entferne alle Klauen von \_\_\_\_\_ aus meinem Sein, in allen Momenten.“

„Ich entferne alle Arten von Kontrollen und Steuergeräten, die \_\_\_\_\_  
in mich eingefügt hat, in allen Momenten.“

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

"Ich entferne alle Flüche zwischen mir und \_\_\_\_\_, in allen Momenten."

"Ich entferne alle Verwünschungen zwischen mir und \_\_\_\_\_, in allen  
Momenten."

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

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

"Ich entferne all den Schmerz, die Belastung, die Einschränkungen, die Illusion der  
Trennung, die \_\_\_\_\_ mir auferlegt hat, in allen Momenten."

"Ich entferne all den Schmerz, die Belastung, die Einschränkungen und die Illusion der  
Trennung, die ich allen anderen aufgrund von \_\_\_\_\_ auferlegt habe, in allen  
Momenten."

„Ich nehme all die Freude, Liebe, Fülle, Freiheit, Gesundheit, Sicherheit, Gemeinschaft,  
Kreativität, Frieden, Leben, Ganzheit, Schönheit, Enthusiasmus, Zufriedenheit,  
Spiritualität, Erleuchtung, Selbstvertrauen, Familie, Intellekt, die Urteilsfähigkeit und  
die Wahrheit, die \_\_\_\_\_ mir genommen hat, zu mir zurück, in allen Momenten.“

„Ich gebe all die Freude, Liebe, Fülle, Freiheit, Gesundheit, Sicherheit, Gemeinschaft,  
Kreativität, Frieden, Leben, Ganzheit, Schönheit, Enthusiasmus, Zufriedenheit,  
Spiritualität, Erleuchtung, Selbstvertrauen, Familie, Intellekt, die Urteilsfähigkeit und  
die Wahrheit, die ich anderen aufgrund von \_\_\_\_\_ genommen habe, zurück, in  
allen Momenten.“

„Ich löse mich davon, mit \_\_\_\_\_ in Resonanz zu gehen. in allen Momenten.“

„Ich löse mich davon, \_\_\_\_\_ auszustrahlen, in allen Momenten.“

„Ich entziehe \_\_\_\_\_ all meine Energie, in allen Momenten.“

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

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

„Ich zerstöre \_\_\_\_\_ und löse es auf, in allen Momenten! (nur für Ideen,  
NICHT FÜR PERSONEN!)

„Ich löse mich davon, mit \_\_\_\_\_ in Resonanz zu sein, in allen Momenten.“

„Ich löse mich davon, \_\_\_\_\_ auszustrahlen, in allen Momenten.“

„Ich ziehe alles von \_\_\_\_\_ aus meiner Tonfrequenz, in allen Momenten.“

„Ich ziehe alles von \_\_\_\_\_ aus meiner Lichtfrequenz, in allen Momenten.“

„Ich verändere mein Paradigma von \_\_\_\_\_ zu Freude, Liebe, Fülle, Freiheit,  
Gesundheit, Sicherheit, Gemeinschaft, Kreativität, Frieden, Leben, Ganzheit, Schönheit,  
Enthusiasmus, Zufriedenheit, Spiritualität, Erleuchtung, Selbstvertrauen, Familie,  
Intellekt, Urteilsfähigkeit und Wahrheit, in allen Momenten.“

„Ich bin zentriert und ermächtigt von Freude, Liebe, Fülle, Freiheit, Gesundheit,  
Sicherheit, Gemeinschaft, Kreativität, Frieden, Leben, Ganzheit, Schönheit,  
Enthusiasmus, Zufriedenheit, Spiritualität, Erleuchtung, Selbstvertrauen, Familie,  
Intellekt, Urteilsfähigkeit und Wahrheit, in allen Momenten.“

übersetzt von Michaela Thiede für [www.klopf-kongress.de/](http://www.klopf-kongress.de/)

„Ich repariere und verstärke das Wei Chi all meiner Körper, in allen Momenten.“  
„Ich bin in Resonanz mit Freude, Liebe, Fülle, Freiheit, Gesundheit, Sicherheit, Gemeinschaft, Kreativität, Frieden, Leben, Ganzheit, Schönheit, Enthusiasmus, Zufriedenheit, Spiritualität, Erleuchtung, Selbstvertrauen, Familie, Intellekt, Urteilsfähigkeit und Wahrheit und strahle all das 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\\*](#)