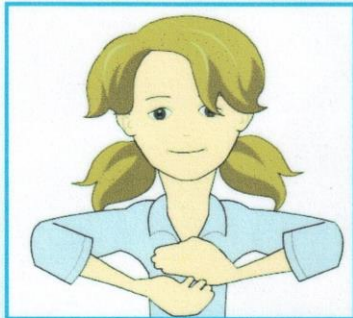


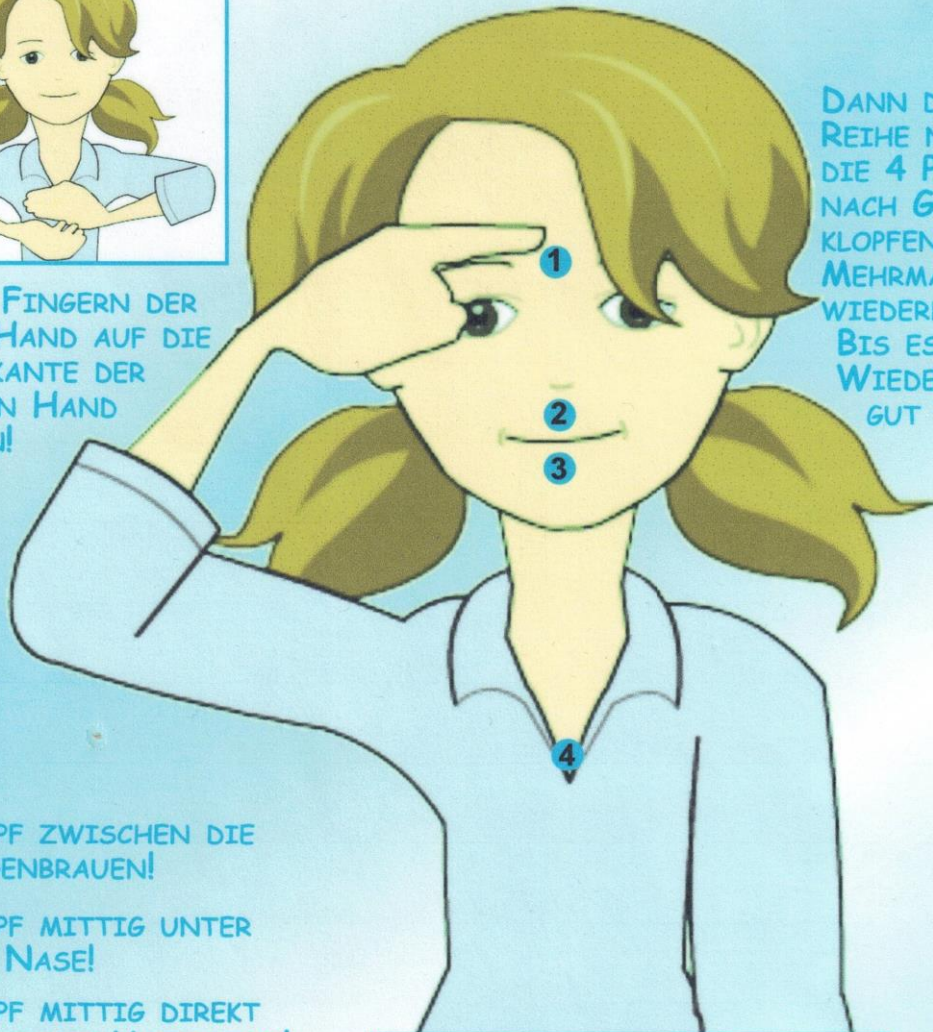
DER "KLOPFBEAT" GEGEN BLOCKADEN

EGAL IN WELCHER NEGATIVEN EMOTION DU AUCH DRIN STECKST, KLOPF DEN "BEAT" UND DIR GEHT ES SCHNELL WIEDER BESSER.

HILFT BEI PROBLEMESEN, ANGST, UNRUHE, SORGEN, WUT, TRAUERIGKEIT.



MIT 4 FINGERN DER EINEN HAND AUF DIE AUßENKANTE DER ANDEREN HAND KLOPFEN!



DANN DER REIHE NACH DIE 4 PUNKTE NACH GEFÜHL KLOPFEN. MEHRMALS WIEDERHOLEN, BIS ES DIR WIEDER GUT GEHT.

- 1 KLOPF ZWISCHEN DIE AUGENBRAUEN!
- 2 KLOPF MITTIG UNTER DER NASE!
- 3 KLOPF MITTIG DIREKT UNTER DER UNTERLIPPE!
- 4 KLOPF MITTIG AM OBEREN ENDE DES BRUSTBEINS!

MEIN POSITIVER SATZ:

Auch wenn ich Angst habe,
werde ich es schaffen!



4kids.

