

7 – Punkte Protokoll

nach Fred P. Gallo

Du kannst die Methode anwenden bei generellen Problemen oder einem spezifischen Anlass. Behalte während der Übung das Empfinden des Problems gedanklich oder erspürt im Kopf, sozusagen als Hintergrund.

1. **Butterfly**: Arme über der Brust kreuzen und abwechseln mit den Fingern rechts links in die Gruben unter dem äußeren Ende des Schlüsselbeins klopfen, also in den Bereich zwischen Brust und Oberarmknochen, oberhalb der Achsel (hier befinden sich die ersten zwei Punkte des Lungen–Meridians). Dabei tief ein– und ausatmen.
2. **Herzstreicheln**: Das Brustbein ca. 20 Sekunden lang mit dem vorderen Teil der Handflächen von oben nach unten abfahren.
3. **Herzkonzentration**: Beide Hände über einander auf die Brust legen, an etwas Schönes denken und dabei tief ein– und ausatmen.
4. **Energie verbinden**: Eine Hand auf die Stirn und die andere auf das Herz legen und damit eine Verbindung herstellen zwischen der gerade im Herz geschaffenen positiven Energie und dem Denken im Gehirn. Dabei simultan auf beide Hände konzentrieren.
5. **Stirn–Hinterkopf–Halten**: Eine Balance herstellen zwischen dem vorderen und dem hinteren Bereich des Gehirns und dabei wenn möglich den Puls in den Stirnhöckern erspüren.
6. **Brustbein–Hinterkopf–Halten**: Eine Verbindung herstellen zwischen dem Hinterkopf und dem Brustbein, die jeweiligen Gefühle erspüren und zusammenführen.
7. **Wiederholungen**: Nochmals Punkt Nr. 3 durchführen (Herzkonzentration) und anschließend nochmals Punkt Nr. 1 (Butterfly) mit Klopfen der Lungen-Punkte.

Abschließend die Arme weit öffnen und mit dieser Geste das Problem abgeben.

© Verlag Via Nova / entnommen aus:



Verena Stollnberger: Gesundheit „selbst gemacht“ Erschienen im Verlag Via Nova
Wie Sie ohne fremde Hilfe mit Meridianklopfen und anderen nützlichen Methoden Ihr Wohlbefinden steigern