



# UteBüsscher

MERIDIANKLOPFEN | MATRIX REIMPRINTING | PHYSIOTHERAPIE

## PATIENTEN MERKZETTEL MERIDIANKLOPFEN:

**Formulieren Sie zuerst Ihren persönlichen Satz**, zum Beispiel:

*„Obwohl ich (wütend, traurig, ängstlich, etc.) bin, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin.“*

**Danach streichen/reiben Sie in kreisender Bewegung** den Bereich unter dem Schlüsselbein (linke Seite) und wiederholen dabei laut Ihren vorher formulierten Satz:  
*„Obwohl ich (wütend, traurig, ängstlich, etc.) bin, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin.“* (beim allerersten Mal 3x wiederholen).

**Im Anschluss reduzieren Sie Ihren Satz auf das zu beklopfende Gefühl:**

*„Ich bin (wütend, traurig, ängstlich, etc.)“* und wiederholen diesen bei jedem der Meridianpunkte von 1 -14.

