

Die Zauberpunkte

MET (Meridian-Energie-Technik)-Klopfpunkte

→ löst Blockaden und zentriert die Aufmerksamkeit

Erstens:

PUNKT 7: Der Heilende Punkt, auch Chapman-Punkt genannt, ist ein neurolymphatischer Reflexpunkt. → mit drei oder vier eng beieinander liegenden Fingern der rechten Hand mit kreisenden Bewegungen im Uhrzeigersinn leicht massieren

Optional: währenddessen eine positive Absicht laut oder in Gedanken aussprechen (z.B. „Ich konzentriere mich heute bewusst auf die Aufgaben.“ „Ich bin stolz auf meine Leistungen.“

»Obwohl ich diese Angst vor Rechnungen habe, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.« O.ä.) **Für Kinder als „goldene 7“ bezeichnen**

Zweitens:

Punkt 1 Augenbrauen-Punkt: am Beginn der Augenbraue, an der Innenseite

Punkt 2: Seitlicher Augen-Punkt: direkt neben dem Augenwinkel, an der Außenseite des Auges

Punkt 3: Jochbein-Punkt: direkt mitten unter dem Auge

Punkt 4: Unter-Nasen-Punkt: in der Mitte zwischen Nase und Oberlippe

Punkt 5: Unter-Lippen-Punkt: in der Vertiefung zwischen Unterlippe und Kinn

Punkt 6: Schlüsselbein-Punkt: etwa 2 Fingerbreit hinter dem Beginn des Schlüsselbein, in der Grube

Punkte 2-6 werden mit einem oder zwei Fingern leicht beklopft. Es kann zählend beklopft werden („1, 2, 3, 4...“)

Kann man vor einer Trainingseinheit machen, oder zwischendurch, wenn die Aufmerksamkeit „verloren geht“. Eignet sich auch hervorragend als Vorbereitung vor Prüfungen.

