

## Monika Richrath EFT – KLOPFTECHNIK FÜR HOCHSENSIBLE



### INHALT

Was Sie über Stress wissen sollten  
Was EFT ist  
Warum Klopfen Hochsensiblen guttut  
Wie Sie klopfen  
Warum EFT funktioniert  
Wie Sie sich eine Klopfroutine schaffen  
Wenn Sie das Gefühl haben, anders zu sein  
Wenn Sie erschöpft sind  
Wenn Sie zu viel fühlen  
Wenn Sie chronisch krank sind  
Wenn Sie nicht loslassen können  
Wenn Sie perfekt sein wollen  
Wenn Sie sich nicht abgrenzen können  
Wenn Beziehungen schwierig sind

190 SEITEN, SOFTCOVER

14.8 x 21.0 x 1.6 cm

EUR 19.99 (D) EUR 20.99 (A) CHF 29.99 (CH)

ISBN 978-3981797541

### WIE SIE IN NUR 2-5 MINUTEN MEHR LEBENSFREUDE HERBEIKLOPFEN KÖNNEN

Hochsensibilität beeinflusst alle Lebensbereiche: Eine allgemeine Anfälligkeit für Stress, Erschöpfung und Überforderung, geringere Belastbarkeit, die Suche nach Perfektion und ein Isolationsgefühl sind nur einige typische Schwierigkeiten, die häufig dafür verantwortlich sind, dass der Stresspegel immer weiter steigt. Dabei ist es ganz einfach, aus der Stressspirale auszusteigen. Alles, was Sie dazu brauchen, sind Ihre Finger und die EFT-Klopfftechnik!



**MONIKA RICHRATH**, hochsensible EFT-Coach und Trainerin, zeigt Ihnen in diesem Ratgeber, wie Sie typische Schwierigkeiten bei Hochsensibilität mit der EFT-Klopfftechnik ganz einfach auflösen und sich in ein völlig neues Lebensgefühl hineinklopfen können. Der Zeitaufwand, den Sie dafür benötigen, ist minimal: Nur 2 bis 5 Minuten am Tag reichen aus, um langfristig besser mit Hochsensibilität umgehen zu können.