



3. AUFLAGE, 01/2023

192 SEITEN

SOFTCOVER

14.0 X 21.0 X 1.6 CM

EUR 22.00 , SFR 23.00

ISBN 978-3-9817975-4-1 (TASCHENBUCH)

ISBN 978-3-9817975-5-8 (E-BOOK)

#### INHALT

- Was Hochsensibilität ist
- Was Sie über Stress wissen sollten
- Was EFT ist
- Warum Klopfen Hochsensiblen guttut
- Wie Sie klopfen
- Warum EFT funktioniert
- Wie Sie sich eine Klopfoutine schaffen
- Wie Sie die Übungen durchführen
- 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
- Tipps & Tricks

**Monika Richrath**

## EFT-KLOPFTECHNIK FÜR HOCHSENSIBLE

### STRESS DURCH HOCHSENSIBILITÄT EINFACH WEGKLOPFEN

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-Klopftechnik!



**MONIKA RICHRATH** ist Expertin für Klopfakupressur und als EFT-Coach in eigener Praxis beruflich tätig. Sie zeigt in diesem Ratgeber, wie Sie typische Schwierigkeiten bei Hochsensibilität mit der EFT-Klopftechnik 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.

#### Verlagsauslieferung

Runge Verlagsauslieferung GmbH  
Bergstraße 2 33803 Steinhagen,  
msr@rungeva.de, www.rungeva.de

#### Barsortimente

KNV Zeitfracht GmbH  
Libri GmbH  
G. Umbreit GmbH & Co. KG

#### dielus edition

Inh.: Lu Schmich

Bosestraße 5, 04109 Leipzig  
info@dielus.com, www.dielus.com