



So schaff ich es!

4. Folge:

Die Meridian-Energie-Technik will Suchtgefühle auflösen

Klopfen Sie sich rauchfrei

Der Griff zur Zigarette wird oft durch Stress, Angst, Ärger und Aufregung ausgelöst. Denn Rauchen unterdrückt und reduziert Gefühlsregungen. Die Meridian-Energie-Techniken (MET) sollen diese Gefühle, das damit verbundene Suchtverhalten und Entzugserscheinungen in kürzester Zeit auflösen – dauerhaft!

MET, auch „Klopftherapie“ genannt, ist quasi Akupunktur mit den Fingerspitzen in Kombination mit mentalen Techniken. Während der Raucher bestimmte

Meridiane (Energiekanäle) mit den Fingerspitzen beklopft, berichtigt er gleichzeitig mit einem Spruch (z.B. „Ich liebe mich, wie ich bin.“) sein Sucht-Denken.

„Der Suchtdruck löst sofort nach, weil die Energie wieder in den natürlichen Fluss kommt. Die Sucht resultiert nur aus der energetischen Fehlschaltung in den Meridianen“, erklärt Dipl.-Psychologe Rainer Franke die von ihm entwickelte Methode. Deren Erfolgsquote liegt, nach Aussage des Erfinders, bei über 70 Prozent.

Jeder Raucher kann die Methode erlernen und anwenden. „Manch einer fasst schon nach einer Klopfunde keine Zigarette mehr an. Extremfälle müssen mehrmals täglich klopfen – das ist ganz unterschiedlich“, so Franke. Das Abklopfen der Meridiane dauert am Anfang ca. drei Minuten, wenn man es beherrscht, höchstens eine.

Tipp: Anleitung im Buch *Ab sofort Nichtraucher* von R. Franke, Integral Verlag, 9,95 Euro. Seminarinfos auf www.franke-met.com