

# Die Meta-EFT Powerübung

©www.MetaEFT.de

Bezeichnung	Lage	Meridianpunkt	Meridianemotionen nach Gallo und Diamond	Affirmation nach Diamond
<b>1 AB Augenbraue</b>	Am inneren Ende der Augenbrauen	Blase 2	Traumata, Frustrationen, Ruhelosigkeit, Ungeduld	<b>„Ich bin ausgeglichen und friedlich“</b>
<b>2 SA Seitlich der Augen</b>	Auf dem knöchernen Rand der Augenhöhlen, an den Schläfen	Gallenblase 1	Wut, Zorn, Jähzorn	<b>„Ich wende mich anderen voller Liebe zu“</b>
<b>3 JB Jochbein</b>	Unterhalb der Augen, auf dem Jochbein, direkt unter der Pupillenmitte	Magen 1	Ängste, Hunger, Leere, Gier, Verzweiflung, Ekel, Übelkeit	<b>„Ich bin zufrieden und ruhig“</b>
<b>4 UN Unter der Nase</b>	Zwischen Nase und Oberlippe, im oberen Drittel der Nasenlippenfurche	Gouverneursgefäß 26	Verlegenheit	<b>„Ich bin ruhig und gelassen“</b>
<b>5 UL Unter der Lippe</b>	In der Vertiefung zwischen Unterlippe und Kinn	Zentralgefäß 24	Scham	<b>„Ich bin wertvoll“</b>
<b>6 SB Schlüsselbein</b>	In dem Winkel zwischen Schlüsselbein und Brustbein	Niere 27	Angst, sexuelle Unschlüssigkeit, Paranoia, Sorge	<b>„Meine sexuellen Energien sind ausgewogen“</b>
<b>7 UA Unter den Armen</b>	Etwa 15 cm senkrecht unterhalb der Mitte der Achselhöhle	Milz-Pankreas 21	Zukunftsängste, Besessenheit und übermäßiges Grübeln, Selbstwert	<b>„Ich glaube und vertraue auf meine Zukunft“</b>
<b>8 RP Rippenpunkt</b>	Am unteren Brustansatz, senkrecht unter der Brustwarze	Leber 14	Ärger, Frustration, Unglücklichsein, ausgeprägtes Sichbeklagen	<b>„Ich bin fröhlich“</b>
<b>9 DP Daumenpunkt</b>	An der Außenseite der Daumen, im außenseitigen Nagelfalzwinkel	Lunge 11	Intoleranz, Hochmut, Vorurteil, Geringschätzung, Verachtung	<b>„Ich bin demütig, tolerant und bescheiden“</b>
<b>10 ZF Zeigefinger</b>	Im daumenseitigen Nagelfalzwinkel der Zeigefinger	Dickdarm 1	Schuld, Mangel an Initiative und Offenheit	<b>„Ich bin von Grund auf rein und gut“</b>
<b>11 MF Mittelfinger</b>	Im daumenseitigen Nagelfalzwinkel der Mittelfinger	Kreislauf-Sexus 9	Eifersucht, Reue, Bedauern, sexuelle Spannung, Dickköpfigkeit	<b>„Ich bin großzügig und entspannt“</b>
<b>12 KF Kleiner Finger</b>	Im daumenseitigen Nagelfalzwinkel der kleinen Finger	Herz 9	Ärger, übermäßige Erregung, übermäßiges Sichbemühen	<b>„Mein Herz ist voller Vergebung“</b>
<b>13 HP Handkantenpunkt</b>	Bei geschlossener Faust in der Querfalte der Handkante unterhalb des kleinen Fingers, etwa in Höhe der Lebenslinie	Dünndarm 3	Traurigkeit, Kummer, Sorge Besessenheit, Zwanghaftigkeit	<b>„Ich bin voller Freude“</b>
<b>14 GP Gamutpunkt</b>	Auf dem Handrücken, etwa 2,5 cm über den Knöcheln von Ringfinger und kleinem Finger (in Richtung Handgelenk)	Dreifacher Erwärmer 3	Depression, Verzweiflung und Kummer, Einsamkeit	<b>„Ich bin leicht und beschwingt“</b>