



## EFT bei AD(H)S

Klopfen Sie Ihre übermäßigen Emotionen einfach weg.

### Wofür kann ich EFT nutzen?

- EFT ist sehr wirksam, um übermäßige Emotionen loszulassen: Wut, Ärger, Ängste, depressive Verstimmungen lassen sich auflösen.
- Die eigene Energie anders nutzen: Statt gefangen in übermäßigen Emotionen und Konflikten die Energie für das eigene Leben bewusst einsetzen können
- Bewusster und glücklicher Leben: Bewusstsein für die eigenen AD(H)S-Themen, um das u.U. verlorene SelbstBEWUSSTSEIN wieder herzustellen

### Was ist EFT?

- EFT ist eine Kombimethode aus Mentaltechnik, Umgang mit einem Problem z.B. einer Emotion und Klopfen auf Akupunkturpunkte.
- EFT nutzt das alte Wissen der chinesischen Medizin, um die Körperenergie wieder ins Gleichgewicht zu bringen.
- Bei EFT klopfen Sie auf leicht zugängliche Punkte auf Ihrem Körper.

### Kann ich EFT selbst erlernen?

Ja, EFT ist leicht erlernbar. EFT lässt sich innerhalb kurzer Zeit selbst erlernen. Wenn Sie die Methode erlernt haben, können Sie Ihre AD(H)S-Themen selbstverantwortlich Schritt für Schritt auflösen und Ihr Leben besser gestalten. Sie können EFT z.B. bei einem EFT-Coach oder Trainer erlernen.

### EFT-Infoabend Der AD(H)S-Selbsthilfegruppe

- Erfahren Sie, wofür Sie EFT nutzen können.
- Lernen Sie über Hintergründe dieser wirksamen Methode
- Probieren Sie EFT direkt einmal aus.

ADHS Selbsthilfegruppe in Frankfurt  
Kontakt: [www.ADHS-und-ich.de](http://www.ADHS-und-ich.de)



### EFT-Coaching

Der EFT-Coach begleitet Menschen dabei, EFT für die Bewältigung schwieriger Emotionen und Muster zu nutzen. Meine Aufgabe als Coach sehe ich darin, Menschen dabei zu unterstützen, Ihre eigene Kraft zu entdecken und für einen erfüllenden Lebensweg einsetzen zu können.

Kontakt: Christina Hoffmann (EFT-Coach)

[emotions@christina-hoffmann.de](mailto:emotions@christina-hoffmann.de)

[www.christina-hoffmann.de/ADHS](http://www.christina-hoffmann.de/ADHS)

EFT-Coaching in der Region Rhein/Main und Rhein/Neckar

Frankfurt \* Langen \* Darmstadt \* Mainz \* Wiesbaden \* Seeheim-Jugenheim