

Kloppunten EFT

0. Boven op je hoofd alle yang meridianen

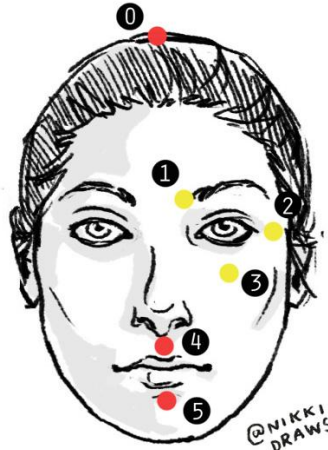
1. Wenkbrauw blaas

2. Zijkant van het oog galblaas

3. Onder het oog maag

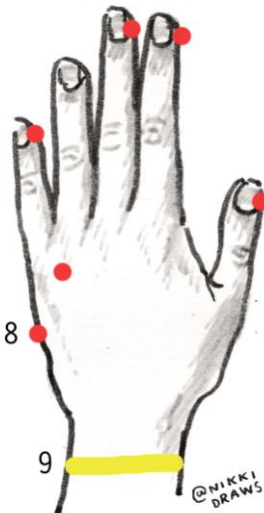
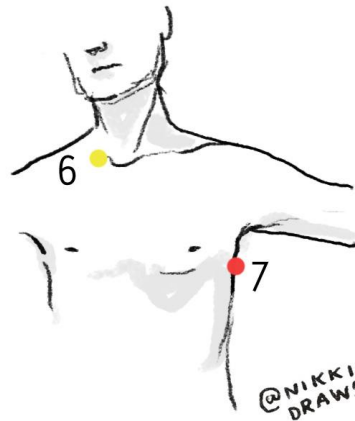
4. Onder de neus gouverneursvat

5. Kin conceptievat



6. Sleutelbeenpunt nier

7. Onder de arm milt



-Duim long

- Wijsvinger dikke darm

- Middelvinger kringloop

- Pink hart

8. Karate punt dunne darm (opstartzin)

- Gamutpunt* drievoudige verwarmers (zie p. 4)

9. Pols

Faster EFT Taprondje: (1, 2, 3, 6, 9) ik laat los < deze emotie > Ga hiermee door net zolang totdat de emotie een 0 is op de schaal van 0 tot 10

(EFT tekeningen van © Nikki Ritmeijer, twitter [@NikkiDraws](https://twitter.com/NikkiDraws) [nikkidrawsworlds.tumblr.com](https://www.nikkidrawsworlds.tumblr.com))

NB! EFT is nooit een vervanging van welke reguliere medische of psychische handeling dan ook.



I. Stel vast aan welk probleem je wilt werken

Stel vast aan welk probleem je wilt werken, bv faalangst. Schrijf de verschillende concrete gebeurtenissen op m.b.t. faalangst en geef elk van deze gebeurtenis een korte filmtitel. Schrijf de scènes op van de emotionele piekmomenten. Noteer de verschillende emoties op die je nu nog kan voelen als je aan die specifieke scène denkt. Let wel, het gaat om het voelen van de emoties en niet om de ratio, dus ga de emotie niet met je logica beoordelen. Scoor de intensiteit van de emotie op een schaal van 0 tot 10 en schrijf deze op. Bij nul is er geen emotie, en bij tien is de emotie op zijn allerhoogst.

Probleem: Faalangst		
1. Filmtitel: Voor de klas uitgelachen (8 jaar)	Emoties	Score
Scène1: ik voelde me dom, toen de meester dat vroeg	Verdriet	7
Scène2: ik kreeg een rood hoofd, toen de meester zei:...	Schaamte	8
2. Filmtitel: ...		
Scène1: ...		

II. 3x Opstartzin op karatepunt (8)

- Kies een gebeurtenis, scene of filmtitel
- Voel de emotie (0 tot 10)
- Klop op het karate punt
- Zeg 3x de opstartzin hardop: **"Ook al heb ik / voel ik me, ik accepteer mezelf precies zoals ik ben"**

(bij vul je het probleem in, de filmtitel, of de scene. bv voel ik me dom, voel ik me klein worden, heb ik pijn in mijn ..., last van..., rotgevoel over..., stress, trek in een sigaret, angst voor ... etc. (wees zo SPECIFIEK mogelijk – je kunt maar 1 aspect/scene tegelijk behandelen)

III. Klopronde (zie tekeningen)

Klop op onderstaande punten 5-8 keer met 2 (of meer) vingers, terwijl je hardop je emotie of gedachte als herhalingszin zegt: <dit verdriet> of <ik voel me dom> of <ik laat dit verdriet los> boven op t hoofd



0. boven op je hoofd
1. begin van de wenkbrauw
2. zijkant oog
3. onder oog
4. onder neus
5. onder de kin
6. net onder begin sleutelbeen
7. onder de oksel

8. Knijp zachtjes rondom je pols (of klop op: zijkant duim, wijsvinger, middelvinger, pink)
9. Haal diep adem, in en uit en zeg rust...

Je klopt dus van boven naar beneden, het maakt niet uit met welke hand je klopt of aan welke kant van je gezicht klopt, je kan ook met beide handen kloppen.

IV. Testen

Sluit je ogen, stap weer helemaal in de ervaring en check wat er nog van je probleem over is.

Score de emotie, pijn van 0 tot 10 en begin weer opnieuw met de opstartzin:

*"ook al heb ik **nog een beetje**, ik accepteer mezelf totaal en volledig"*

doe dit tot dat de score helemaal 0 is.

Emotie-Score is 0

Denk nu aan een moment dat je je heel erg goed voelde. En stap helemaal in dit goede gevoel, voel het helemaal, maak het groter en sterker. En stuur dan dat goede gevoel naar jou in die betreffende situatie. Doe nog een kloprondje met: het is oké om <me goed, veilig, blij te voelen>

EFT-tips

1. Werk aan één aspect (pijn, emotie) per keer, wees zo specifiek mogelijk
2. Als deze niet tot nul te brengen is (kwa tijd) "pak dan de rest netjes in", en bewaar het voor de volgende keer (zo weet je onbewuste dat 'het' gezien wordt)
3. Terwijl je klopt, blijf gefocust op je emotie
4. Volg het proces, je hoeft het niet te snappen, bv de pijn kan 'verspringen'
5. Dit opstartzin kan je variëren met ik hou van mezelf, ik ben helemaal oké, ik accepteer me totaal en volledig, ik vraag aan mijn onbewuste om dat te doen wat nodig is, om dit helemaal op te lossen. etc
6. **bij fysieke klachten:** ook al heb ik < ... > ik vergeef mezelf voor wat ik eventueel heb bijgedragen hieraan.
7. **Heb je moeite met de zin:** Ik accepteer mezelf – zeg dan: ik sta open voor de mogelijkheid om mezelf te accepteren, ik accepteer dat ik mezelf niet helemaal accepteer, of ik ben oké
8. Heb vertrouwen, laat je leiden door je onbewuste. Ik vraag mijn onbewuste datgene te doen wat nodig is om mijn problemen op te lossen.
9. **Gaat de score niet omlaag:** Kijk of er andere dingen meespelen, bv een overtuiging of iets wat er aan vooraf is gegaan.

Succes!

EFT is een tool, die je ook goed kan combineren met andere tools, zoals bijvoorbeeld: Innerlijk kind werk, NLP, voice dialogue etc.

Ook hebben vele hun eigen draai aan EFT gegeven, de vormen die ik veel gebruik naast klassieke EFT zijn: Faster EFT en Matrix Reimprinting.

Try it on everything! Maar schoenmaker blijf wel bij je leest!

Ik vind het leuk om je successen te horen 😊 En mocht je er niet uitkomen of heb je hulp nodig, dan kan je me altijd bellen voor het maken van een afspraak.

Lo van Beers

www.EFTcoaching.nl

info@EFTcoaching.nl

06 416 388 14

Meer informatie:

<http://www.eftcoaching.nl/promotie.php> kijk op mijn website www.EFTcoaching.nl bij E-shop

Youtube filmpjes: Je hebt vele EFT filmpjes, aanrader is Faster EFT

EFT sites

www.FasterEFT.com

www.MatrixReimprinting.com

www.eftuniverse.com sommige artikelen zijn ook vertaald in het Nederlands

Aanvullende Informatie

***Gamut procedure** Deze procedure wordt steeds vaker overgeslagen.

Deze oefening activeert afwisselend het rechter en linker hersenhelft.

Klop op de Gamut punt en focus je op het probleem, zonder de herhalingszin hardop uit te spreken.

1. Ogen dicht.
2. Ogen open.
3. Kijk strak schuin naar rechtsonder, zonder het hoofd te bewegen.
4. Kijk strak schuin naar linksonder, zonder het hoofd te bewegen.
5. Ogen in een cirkel ronddraaien met de klok mee
6. Ogen in een cirkel ronddraaien met de klok tegen
7. Neurie een liedje 3 seconden (bv "Happy Birthday").
8. Tel snel van 1 tot en met 5.
9. Neurie weer 3 seconden van een liedje.

Oogrol

Deze wordt gebruikt als de SUD score nog 1 of 2 is

1. Houd je hoofd stil en focus op je emotie
2. Zeg: nog een (heel) klein beetje <.....>
3. En terwijl je dat zegt, laat je je ogen langzaam (in 6 seconden) van beneden naar boven rollen

EFT bij kinderen:

Help altijd eerst jezelf!! Klop eerst op jezelf totdat je je rustig voelt over de situatie

Pas de opstart zin aan

De SUD score kan vervangen worden door met de handen aan te geven hoe groot

Klop op het kind of op een knuffel, of laat het kind op zichzelf, of knuffel kloppen (niet eigen knuffel)

Of laat ze het verhaal vertellen en klop terwijl je luistert op de punten, of alleen op de handen

Maak er een leuk spelletje van. Belangrijk is dat kinderen zich gehoord voelen in hun emoties en achterliggende behoeften!!

[Contact](mailto:Lo van Beers, 06 416 388 14, www.EFTcoaching.nl info@www.EFTcoaching.nl), Lo van Beers, 06 416 388 14, www.EFTcoaching.nl info@www.EFTcoaching.nl

© EigenWaarde Counselling en EFT coaching Amsterdam

EFT tekeningen van © Nikki Ritmeijer, twitter [@NikkiDraws](https://twitter.com/NikkiDraws) nikkidrawsworlds.tumblr.com

Elke maand: een nieuw EigenWijsje van de maand

Bestel een pakje Eigenwijsjes met een persoonlijke boodschap



Zorg goed voor jezelf en houd altijd de volledige verantwoordelijkheid over je eigen emotionele proces.