

EFT Basisrecept – korte versie

1. OPSTART

Stel vast wat je probleem is en wat de intensiteit van de bijbehorende emotie is op een schaal van 0-10. Klop op het karate kloppunt en zeg 3 x de volgende zin:

"ook al heb ik, ik accepteer mezelf en houd van mezelf"

(bij vul je het probleem in "pijn in../ last van../ hoofdpijn/ rotgevoel over../ nekpijn/ stress over/angst voor ..etc. (wees zo *specifiek* mogelijk – je kunt maar 1 situatie en 1 bijbehorende emotie tegelijk behandelen)



Karate punt

2. KLOPRONDE



1 op hoofd 2 wenkbrauw 3 naast oog 4 onder oog 5 onder neus 6 op kin 7 sleutelbeen 8 onder arm 9 pols

Klop met 2 vingers 5-7 x op de EFT punten, terwijl je hardop zegt:

"deze (het probleem dat je boven hebt ingevuld)".

Herhaal dit rondje 2-4 keer. Haal aan het einde diep adem.

3. RESULTAAT BEOORDELEN

Ga terug naar het probleem (ogen dicht en voel hoe het is) en stel vast wat er veranderd is aan de bijbehorende emotie. Als de emotie niet weg is, herhaal je het recept met iets andere woorden:

4. HERHAAL RECEPT

Opstart: je gebruikt bij de herhaling iets andere woorden die aangeven wat er gebeurd is met je emotie:

1. emotie gelijk gebleven: **"Ook al heb ik nog steeds last van....., ik accepteer mezelf en houd van mezelf"**
2. emotie meer geworden: **"Ook al heb ik meer last van, ik accepteer mezelf en houd van mezelf"**
3. emotie minder: **"Ook al heb ik nog een beetje last van, ik accepteer mezelf en houd van mezelf"**

Klopronde: doe de klopronde zoals aangegeven bij punt 2 met aangepaste woorden:

1. **"nog steeds....."**
2. **"meer"**
3. **"nog een beetje....."**

5. HERHAAL RESULTAAT BEOORDELEN EN RECEPT TOT EMOTIE NUL is.

Het is belangrijk door te gaan totdat de emotie echt "nul" is. Als je bij dezelfde situatie nog een andere emotie hebt, dan pak je die op dezelfde manier aan. Zo de hele gebeurtenis/herinnering/probleem met bijbehorende gevoelens/emoties behandelen.