

Kloppunten en bijgehorende emoties

Je kunt EFT doen met het basisrecept waarbij je de opstartzin 3x hardop zegt en dan alle punten beklopt terwijl je het herhaalwoord uitspreekt. Op deze manier komen alle punten aan bod terwijl je gefocust bent op één aspect van je probleem en zal je altijd (vroeger of later) resultaat krijgen.

Er is nog een andere mogelijkheid: ieder kloppunt is namelijk speciaal effectief voor een bepaalde emotie of een bepaald gevoel:

- **BEGIN WENKBRAUW:** blaas meridiaan – onzekerheid
- **NAAST OOG:** galblaasmeridiaan – frustratie
- **ONDER OOG:** maag meridiaan: zorgen
- **ONDER NEUS:** Gouverneursvat – stress
- **OP KIN:** Conceptievat – spijt /onderdrukte emoties
- **BEGIN SLEUTELBEEN:** nier meridiaan – angst
- **OP RIBBENKAST:** lever meridiaan – boosheid*
- **ONDER ARM:** milt meridiaan – gebrek aan zelfvertrouwen
- **ZIJKANT DUIMNAGEL:** long meridiaan – verdriet
- **ZIJKANT WIJSVINGER:** dikke darm meridiaan – rigiditeit
- **ZIJKANT MIDDELVINGEN** kringloop meridiaan – onderdrukte seksualiteit / man. en vrouw. kant
- **ZIJKANT PINK:** hart meridiaan – vergiffenis
- **KARATEPUNT:** dunne darm meridiaan – emotionele instabiliteit

* Het EFT kloppunt "op de ribbenkast" ligt 4 cm onder de tepel. Dit punt wordt meestal overgeslagen maar hoort oorspronkelijk wel bij het basisrecept. Hij staat erbij op de tekening van de basis kloppunten die je gratis kunt downloaden via: <http://www.actrom.nl/gratisdownloads.htm>.

Een andere manier om te kloppen is als volgt: als je bijvoorbeeld een probleem wilt aanpakken waar je meerdere gevoelens bij hebt (bewust of onbewust – je mag ook aannemen dat er meerdere gevoelens waarschijnlijk een rol zullen spelen zonder dat je nou precies weet wat), dan kun je de verschillende emoties benoemen bij de kloppunten.

Stel je hebt gesolliciteerd en het gesprek ging niet goed, de mensen aan de andere kant van de tafel waren onsympathiek, je voelde je onzeker en je baalt ervan dat je niet assertiever bent geweest. Je klopt vervolgens een rondje waarbij je alle emoties bij de bijbehorende punten benoemd. Als de emotie een rol speelt wordt hij geneutraliseerd, speelt hij geen rol dan gebeurt er niets. M.a.w. je doet ze allemaal en het geeft niet als er een minder passende emotie (voor jou in deze situatie)bij zit.

Je klopt dan als volgt zijn:

- **KARATEPUNT:** 3x "ook al heb ik al deze emoties bij dit sollicitatie gesprek, ik accepteer...."
- **BEGIN WENKBRAUW:** dit onzekere gevoel
- **NAAST OOG:** deze frustratie
- **ONDER OOG:** deze zorgen
- **ONDER NEUS:** deze stress
- **OP KIN:** deze spijt
- **BEGIN SLEUTELBEEN:** deze angst
- **OP RIBBENKAST:** deze boosheid
- **ONDER ARM:** dit gebrek aan zelfvertrouwen
- **ZIJKANT DUIMNAGEL:** dit verdriet
- **ZIJKANT WIJSVINGER:** deze rigiditeit
- **ZIJKANT MIDDELVINGEN:** deze onderdrukte kant van me
- **ZIJKANT PINK:** ik vergeef mezelf

Natuurlijk scoor je van tevoren op een schaal van 0 tot 10 (neem een totaalscore van hoe je je voelt) en herhaal je dat nadat je een rondje geklopt hebt. Blijf EFT toepassen tot je score nul is.

SUCCES!