

Gold Standard EFT basisprotocol – specifieke gebeurtenis

1. Op welk *moment* heb je de negatieve emotie of het negatieve gevoel?

Stap in dit moment alsof het een filmfragment is waar je zelf in aanwezig bent (kijk door je eigen ogen) en doe alsof het *nu* gebeurt. Wie en wat zie je om je heen? Laat *nu* gebeuren wat er gebeurt: wat voel je *nu*? Welke emoties heb je *nu*? Benoem dat en geef een cijfer tussen 0 (niets) en 10 (maximaal). Nu weet je waar je op kloppen gaat:

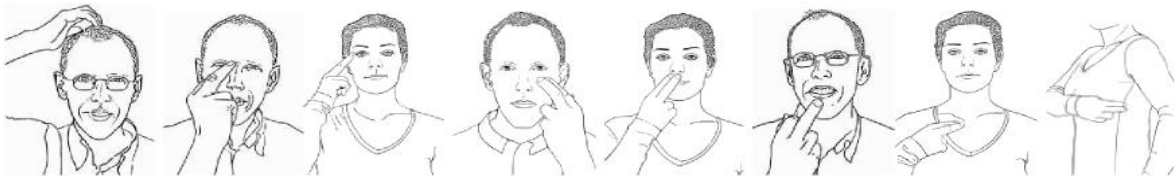
Opstartzin

Zeg terwijl je klopt op het karatepunt: “Ook al voel ik ... (ter waarde van een ...), toch accepteer ik mezelf volledig.”



2. De klopronde

Klop ongeveer 5-7 keer op elk van de volgende punten terwijl je bij ieder punt hardop de emotie/het gevoel uitspreekt:



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

3. Stap opnieuw in je filmfragment, stel vast wat je voelt en geef het een cijfer.

Herhaal de opstartzin en de klopronde.

4. Blijf opstart en klopronde herhalen tot je emoties of gevoel 0 zijn.

5. Testen

Klop net zolang door tot al je emoties of gevoel in het filmfragment 0 zijn. Als alles 0 lijkt, ga je nog 1keer heel goed je best doen om nog iets te voelen. Voel je nog iets? Doorkloppen! Testen doe dus je om te zien of je nog iets kunt vinden. Hoe grondiger je alle emoties/gevoelens weg klopt, des te beter is je resultaat!

Een gebeurtenis die langer dan 10-20 sec duurt, moet je opsplitsen in alle kleine filmfragmentjes die je zo één voor één neutraal klopt.

NB Als je heftige emoties krijgt: niet stoppen en blijven kloppen!