



# EFT

## De kunst van het kloppen

Emotional Freedom Techniques

Gabriëlle Rutten

2019

Voor TC, mijn stille kracht

“Een boek gaat over wat je er zelf uithaalt. Niet over wat de schrijver belangrijk vindt”  
Thea Beckman

## INHOUD

Introductie blz. 4

Het basisprotocol van EFT blz. 5

Tips en aanwijzingen blz. 6 – 18

© Gabriëlle Rutten

Alle rechten voorbehouden.

Het is niet toegestaan dit e-boek aan derden te verstrekken of te verkopen.

Het is niet toegestaan de inhoud van dit e-boek elders te publiceren zonder toestemming van de auteur.

## Introductie

Dit e-boek heb ik geschreven om je te helpen bij het verbeteren van je EFT techniek zodat je (nog) meer resultaat kunt halen uit de toepassing van deze eenvoudige zelfhulpmethode. Het veronderstelt dat je kennis hebt van de basis principes van EFT zoals vastgelegd in de officiële Tutorial van Gary Craig, de ontwikkelaar van EFT. Binnenkort zal deze Engelstalige handleiding in het Nederlands beschikbaar zijn op de website van [Novet – Het Gary Craig Official EFT Training Center](#). Tevens ga ik ervan uit dat je EFT al enig tijd toepast op jezelf en eventueel familieleden of vrienden.

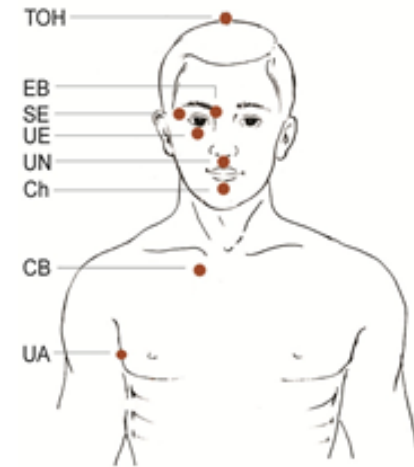
Hier toch nog maar eens een woord van waarschuwing: ook al heeft EFT al opmerkelijke klinische resultaten geboekt en is de wetenschappelijke onderbouwing in snel tempo aan het groeien, toch wordt EFT in Nederland nog niet 'erkend.' Een ieder die deze methode gebruikt (leek en professional) is zelf volledig verantwoordelijk voor het gebruik van EFT. De auteur wijst dan ook alle aansprakelijkheid af.

EFT werkt goed maar niet iedereen zal in staat zijn om zijn of haar problemen helemaal op te lossen met EFT als zelfhulpmiddel. Als resultaten of vooruitgang uitblijven, heb je mogelijk begeleiding nodig van een ervaren EFT behandelaar.

Ik wens je veel leesplezier en succes met EFT!

## Het Gold Standard EFT basisprotocol

1. Scoor je emotie of gevoel (op een schaal van 0 (niets) en 10 (heel erg)).
2. Opstart zin: het karatepunt bekloppen en de volgende zin hardop zeggen: *Ook al heb ik [probleem}, ik accepteer mezelf helemaal.*
3. De klopronde: Klop 5-7 keer op elk van de 8 EFT kloppunten terwijl je aan het probleem hardop herhaalt met een samenvattend woord of zinnetje. (let op: *ongeveer* 5-7 keer kloppen, je hoeft niet te tellen want het is belangrijk dat je je op het probleem concentreert).
4. Ga na wat de intensiteit van je klacht nog is en herhaal het kloppen als de negatieve emotie of de klacht nog aanwezig is of als een ander aspect opkomt (dan deze laatste benoemen). Denk eraan dat de aanhouder wint: sommige problemen hebben vele aspecten die (bijna) allemaal aangepakt moeten worden voordat de klacht wegblijft. Dat betekent dat je blijft kloppen en steeds het aspect benoemd wat opgekomen is. Dat kan een emotie zijn of een gevoel en soms “verspringt” de pijn (bijvoorbeeld van je hoofd naar je keel). Gary Craig noemt dat “chasing the pain” (de pijn achterna zitten). LET OP: een “stromend” gevoel door je lichaam is geen aspect maar een effect van EFT en daar wordt dan ook niet op geklopt.
5. Testen: als alles wat je voelt 0 lijkt te zijn, doe dan je best om nog iets te voelen. Vind je iets: meer kloppen. Alles 0 of neutraal? Klaar.



## **Omgaan met aspecten**

Aspecten zijn alle gevoelens van een herinnering en de details ervan: wat je ziet, hoort, voelt, proeft en ruikt in een specifiek moment. Ook je overtuigingen en conclusies horen bij de aspecten van je probleem. Sommige problemen hebben een heleboel aspecten en elk aspect moet apart behandeld worden. Wanneer er meerdere aspecten aan een emotioneel probleem vastzitten, kan het zijn dat het pas volledig opklaart als al deze aspecten opgelost zijn. Op dezelfde manier geldt dat als je heel veel negatieve of traumatische gebeurtenissen hebt meegemaakt die geleid hebben tot een bepaald emotioneel probleem (bijvoorbeeld laag zelfbeeld, sociale fobie, presentatie-angst, etc.) dat je dan vaak het probleem pas volledig oplost door ongeveer 10 tot 20 van die specifieke gebeurtenissen één voor één aan te pakken.

### **Wat pak ik als eerste aan?**

Je begint bij het aspect dat de sterkste emoties of gevoelens oproept en daarna volg je jouw reacties of je intuïtie. Als er niets in je opkomt, zoek dan naar gevoelens, gedachten en sensaties die er iets mee te maken zouden kunnen hebben. (Of klop eerst op “ook al komt er niets in me op en lijk ik leeg” en kijk eens wat dat oplevert). Denk breed om het probleem heen: wat er ook in je opkomt, het is geen toeval en heeft met het probleem te maken. Wees aanhoudend en volg alles.

## Blokkerende overtuigingen aanpakken

Soms hebben we blokkerende overtuigingen die een volledig oplossen van het probleem in de weg staan. Het is belangrijk om de opstartzin uit te spreken\* waarbij je hardop zegt dat je jezelf accepteert terwijl je het probleem benoemt en op het karatepunt klopt. Dit wordt ook wel “vriendjes worden met het probleem” genoemd. Als dat niet werkt, dan is het tijd om de blokkerende gedachte die bij je opkomt aan te pakken (“het werkt toch niet”, “het kan niet werken”, “bij mij lukt zoiets niet”, “ik moet ermee leren leven”, “ik verdien het niet om eraf te komen”, “ik zit voor gek”, “wat een belachelijk gedoe” etc., etc.). De zin wordt dan: *ook al geloof ik dat “het bij mij niet werkt, ik accepteer mezelf helemaal.* Doe vervolgens een rondje van het recept terwijl je je concentreert op deze overtuiging. Blijf testen of het nog waar voelt en blijf kloppen tot de overtuiging geen kracht meer heeft. Pak zo alles aan wat in je opkomt voordat je het oorspronkelijke probleem waar je aan werkte weer verder beklopt.

\* of “hardop in jezelf praten” als je niet wilt dat anderen meeluisteren

## Wanneer je heftige emoties krijgt

Soms komen we in een emotie terecht die veel sterker is dan waarmee we zijn begonnen. Ook hier geldt weer: benoemen (“deze toegenomen emotie” of de nieuwe emotie benoemen “dit verdrietige gevoel”) en doorgaan met kloppen totdat de intensiteit 0 is. NIET STOPPEN. Er is niets fout gegaan, je hebt er niets ingeklopt. Je bent alleen beter verbonden met het probleem. Dit is een kans. Hoe meer het aanstaat, hoe meer je ervan kunt opruimen. Blijf kloppen totdat de emotie 0 is. Mocht het “niet te hebben” zijn, haal jezelf er dan uit door je ogen open te doen, op te staan, terug te tellen vanaf 10 e.d. Ben je in iets terecht gekomen dat te groot is om zelf aan te pakken, zoek dan hulp van een ervaren EFT behandelaar. Maar

geef niet te snel op. Je kan meer zelf doen waarschijnlijk dan je denkt en de aanhouder wint. EFT werkt altijd maar niet altijd meteen. Je kunt een hele lange sessie doen maar ook bijvoorbeeld dagelijks kloppen of zelfs meerdere keren per dag. Gary Craig zegt dan: “doe het voor je eten, na je eten, als je op de wc zit – maak er een gewoonte van”. En zoals al gezegd, soms is het verstandig om de begeleiding aan een EFT behandelaar in te roepen. Het voordeel van professionele begeleiding is dat het makkelijker is om bij de kern van de zaak te komen dan wanneer je het zelf doet. Dat heeft te maken met dat je er zelf “midden in zit”.

## **Verschillende manieren van kloppen**

Het kan je opgevallen zijn dat één punt favoriet is (vaak het sleutelbeenpunt maar dat hoeft niet). Je merkt dan dat als je op dit punt klopt er merkbaar iets verandert (je voelt je emotie wegzakken of stromen of er komt een diepe zucht). Als je een favoriet punt hebt, kun je met één hand op je favoriete punt kloppen en met de andere de klopronde doen. Ook kan het zijn dat je favoriete punt iets gevoeliger is dan de andere kloppunten. Klop daar dan langer op (maar niet zo hard dat het pijn gaat doen). Je kunt je favoriete punt ook gebruiken om in het openbaar op te kloppen – valt minder op dan het hele protocol.

Tegenwoordig gebruiken we beide handen en kloppen we links en rechts op de dubbele punten. Je begint net één hand op je kruin, dan dubbelzijdig op wenkbrauwen, naast ogen en onder ogen, en dan ga je weer met één hand verder voor sleutelbeen en onder arm. Maar je mag ook afwisselend links en rechts kloppen, en ook je hand afwisselen waarmee je klopt. Mocht je om welke reden dan ook, niet kunnen kloppen kun je



ook alleen maar visualiseren dat je op de punten klopt. Interessant genoeg werkt dat ook! Een variant is dat je je voorstelt dat iemand anders bij je klopt. In één van zijn eerste video's heeft Gary Craig destijds al gezegd dat we “mogelijk in de toekomst ons verbazen dat we vroeger nog erbij klopten.” Wat sinds 2014 duidelijk is geworden is dat Gary destijds al zijn nieuwste vorm van EFT aan het ontwikkelen was: Optimal EFT. Bij deze vorm maak je gebruik van de *Unseen Therapist*. Dit is je innerlijke heler. Bij Optimal EFT wordt (dus) niet meer geklopt maar een meditatie gedaan. Je vind er alles over op [Novet – Het Gary Craig Official EFT Training Center](#).

Intuïtief kloppen: je hoeft niet altijd en steeds het hele protocol af te werken. Je kunt op en neer gaan en de volgorde veranderen. Als je het vaker gedaan hebt, merk je misschien dat je intuïtief wilt kloppen op bepaalde punten en op andere niet. Doe dat dan. Je kunt niet verkeerd kloppen of het te vaak doen. Als je geen of onvoldoende resultaat hebt, kun je altijd weer terugvallen op het basisprotocol.

Dagelijks kloppen. Als je een probleem hebt dat niet in één keer weggaat, kun je jezelf aanwennen om gedurende de dag met regelmaat te kloppen. Bijvoorbeeld iedere ochtend en avond, maar waarom niet vaker: voor en na het eten, in de auto, onder de douche. Zoals gezegd, te vaak bestaat niet bij EFT (te weinig wel ...). Je kunt op je specifieke probleem kloppen maar ook op een meer algemeen of globaal gevoel (“ook al voel ik me niet zo lekker”). Mensen die regelmatig kloppen merken dat ze zich beter voelen, meer ontspannen zijn en minder last van stress hebben.

Een laatste woordje van aanmoediging: als je dus een probleem hebt dat niet meteen reageert, geef niet op! Als je ontmoedigende gedachten krijgt (“zie je wel, bij mij werkt zoiets niet”), klop daar dan eerst een rondje op en begin daarna aan je probleem dat nog niet gereageerd heeft.

## Verschillende dingen om op te kloppen

Wisselen tussen emotionele en lichamelijke klachten werkt bijzonder goed. Het is heel effectief om zowel het lichaam als de geest aan te pakken. Bijvoorbeeld als je een lichamelijke klacht aan het aanpakken bent, vraag je af welk gevoel erbij hoort en klop daar ook op. Of omgekeerd, als je een gedachte of herinnering/ervaring hebt aangepakt, bedenk dan eens waar deze gebeurtenis zich in je lichaam zou kunnen uiten en klop daar vervolgens op.

De meest gemaakte fout is dat je teveel tegelijk wilt 'bekloppen'. De beste manier om te kloppen is vast te stellen op welk SPECIFIEK MOMENT er gebeurt waar je last van hebt. Stap in dat moment alsof het NU gebeurt en voel wat je erbij voelt. Je mag ook vaststellen wat je erbij denkt maar koppel dat vooral aan wat je voelt. Gebruik tijdens het kloppen dus wat in je opkomt, maar wel gerelateerd aan het moment waarop je aan het werken bent. Als je gedachten/gevoelens over het probleem veranderen tijdens het kloppen, ga daar dan in mee. Houd vooral goed in de gaten dat je niet van de ene gebeurtenis in de andere overgaat zonder ze één voor één tot 0 te kloppen. Het is bijna onvermijdelijk om niet aan andere situaties te denken omdat ons brein nou eenmaal associatief is maar zet die 'opzij' (of schrijf ze letterlijk even op) en pak die later aan. Hou ook niet krampachtig vast aan de omschrijving uit de opstartzin. Het mag ook een beeld zijn, of een gevoel. Focus daar dan op en blijf kloppen. Kortom, pak alles aan maar blijf wel bij 'één ding'.

Ook als je niet precies weet wat het probleem is, begin met kloppen en zeg hardop wat je dwars zit; "Ook al weet ik niet waar deze hoofdpijn

vandaan komt”.....”Ik heb er erg last van”....”Ik wil er van af”.....”het zou goed zijn om het op de een of andere manier op te lossen” etc. Al doende verdwijnen de lichamelijke klachten en de emoties en gevoelens die je er bij hebt.

## Meer over emoties

Probeer eens te kloppen iedere keer als je baalt van je eigen gedrag: “ik accepteer mezelf ook al doe ik a (of niet b)”. Herhaal deze hele acceptatiezin bij elk kloppunt. Daarna kun je kloppen op “ik accepteer mezelf ook al blijf ik a doen (of doe ik nooit b)”. Opnieuw de hele zin herhalen bij elk kloppunt. Je kunt ook een andere proberen: “ik accepteer mezelf ook al accepteer niet dat ik a doe (of b niet doe)” en zelfs “ik accepteer mezelf ook al accepteer ik mezelf nooit”(!).

Als je bezig bent met kloppen op je negatieve emotie, bedenk dan dat die bijna altijd terug te brengen zijn naar verdriet, boosheid of angst. En uiteindelijk verdriet en boosheid vormen van angst. Eigenlijk zijn er maar twee emoties, gevoelens of staten van zijn: in liefde, liefdevol en vredig of in angst. Kijk vooral bij je gedachten en conclusies (onbegrip, dit had niet mogen gebeuren, waarom ik, teleurstelling etc) vooral naar welke emoties eraan vast zit. Je kunt bijvoorbeeld verdrietig teleurgesteld zijn, maar ook boos teleurgesteld of angstig teleurgesteld. Even doorvoelen totdat dit helder is, maakt je aanpak specifiek en daardoor succesvoller.

Voor kleine dagelijkse vervelende voorvallen is de techniek van “vertel het verhaal” of “draai het filmpje af” heel effectief. Als het nodig is, begin je met een EFT ronde voor je zorgen of twijfels over deze aanpak en iedere negatieve overtuiging die je erbij hebt. Vervolgens vertel je het verhaal in gedachte of draai je het filmpje af en je stopt zodra je er emoties bij krijgt en je geeft jezelf een EFT ronde gericht op die emotie/dat gevoel.

Concentreer je op wat het sterkste naar voren komt (dat kan een beeld, lichamelijke sensatie of iets wat je tegen jezelf zegt, zijn). Zodra je redelijk rustig bent, ga je door met je verhaal / filmpje. Tenslotte, als je klaar bent, ga je nogmaals door je hele verhaal / filmpje en klopt op wat er dan nog aan emoties of lichamelijke sensaties langskomt. Tot slot, als het 0 lijkt, ga je testen: je best doen om er nog een reactie bij te hebben. Voel je nog iets: doorkloppen! Helemaal niets meer, je lichaam is rustig en ontspannen, er zijn geen emoties meer verbonden aan de situatie? Klaar.

Het verleden: het is veel effectiever om op specifieke voorvallen uit het verleden te kloppen dan globale zaken als “de afwijzing” of “tekortschieten” en “mijn minderwaardigheidsgevoel”. Het helpt om je af te vragen; “waar doet me dit aan denken?” Neem je verleden door en kijk naar voorvallen waar ditzelfde gevoel of probleem bij aanwezig was. Pas EFT toe bij ieder onderdeel van de specifieke gebeurtenis waar je emoties bij hebt, terwijl je stap voor stap door de specifieke gebeurtenis gaat in de TEGENWOORDIGE TIJD. Je kunt het verhaal aan jezelf vertellen of door de film gaan. Blijf doorgaan totdat je geen emoties of lichamelijke sensaties meer hebt bij alle aspecten van de specifieke gebeurtenis.

## Blokkerende overtuigingen

Als je geen resultaat krijgt, dan kan het zijn dat bijvoorbeeld één van de volgende negatieve blokkerende overtuigingen een rol speelt: ik geloof niet dat ik van dit probleem kan afkomen; ik verdien het niet om van dit probleem af te komen; ik kan nu niet van dit probleem afkomen; het is eng om dit probleem op te lossen; ik heb dit probleem al zo lang, het kan niet zo eenvoudig opgelost worden, ik mag niet van dit probleem afkomen want het was mijn schuld. Als een van deze overtuigingen (of een andere) een rol speelt, doe dan een rondje EFT en herhaal deze overtuiging bij elk kloppunt. Daarna ga je door met waar je mee bezig was. Als je intensiteit dan wel zakt, ben je door de blokkade heen. Zo niet, klopp dan weer een rondje op de overtuiging.

Je kunt ook jezelf afvragen waar je de negatieve blokkerende overtuiging hebt “opgedaan”. Wie heeft je dit bijgebracht? Wanneer heb je voor het eerst geleerd? In welke situatie heb je het geleerd? Als het om een emotioneel voorval of gebeurtenis gaat, kun je de “vertel het verhaal” of “draai het filmpje” techniek gebruiken. Het kan zijn dat je meerdere voorvallen moet aanpakken om deze negatieve overtuiging te neutraliseren. Ook als je niet duidelijk krijgt welke voorval of gebeurtenis een bepalende rol heeft gespeeld, kun je het aanpakken door jezelf af te vragen welk soort voorval een dergelijke overtuiging zou kunnen veroorzaken of wat er gebeurt kan zijn in je verleden zonder dat je dat zeker weet. Pas dan EFT toe alsof het echt gebeurt is, aangezien je onderbewustzijn er wel voor zorgt dat alle zaken die van belang zijn aan de orde komen.

Probeer altijd 0 te bereiken. Ga er niet van uit dat als je een intens probleem bijvoorbeeld hebt teruggebracht tot een 2, je niet verder kan komen.

Ga ervan uit dat volledige “emotionele vrijheid” mogelijk is! Als je echt niet verder lijkt te kunnen komen, ga er dan van uit dat een onbekend aspect zich presenteert en klop op: “Ook al kan ik nu niet lager komen dan dit niveau 2, ik accepteer mezelf volledig. Laat het dan even rusten en pak het op een later moment weer op.

Als je tijdens het kloppen gaat denken “dat er niets gebeurt” of “het werkt bij mij toch niet” of iets dergelijks, stop met je EFT ronde en klop op deze gedachte. Dit is eenzelfde negatieve blokkerende gedachte als hierboven beschreven. Het is geen toeval dat je dit op dit moment denkt! Mensen zeggen vaak dat ze niet weten wat hun blokkades zijn, maar dit zijn ze dus. Pak het weer aan door een nieuwe opstartzin te maken en klop een ronde op deze negatieve overtuiging. Kijk daarna hoe het kloppen op het eigenlijke probleem gaat. Vooruitgang? Je blokkade is weg of heeft in elk geval minder kracht. Geen resultaat: opnieuw stilstaan en kloppen op je negatieve blokkerende overtuiging.

## **Kloppen op lichamelijke problemen**

Het is belangrijk om specifiek te zijn. Het is beter om te kloppen op “deze kloppende hoofdpijn achter mijn rechter oog” dan op “deze hoofdpijn”. Als je pijnklachten op meerdere plekken zitten, kies dan de heftigste om mee te beginnen.

Klop op wat je denkt dat de emotionele oorzaak van je klacht is. Je hoeft het niet zeker te weten, je mag er ook naar raden. Maak van deze emotionele oorzaken specifieke momenten en daar klop je dan op. Ook je emotionele reactie op het lichamelijke probleem zelf is belangrijk. Klop op de emoties of gedachten over je probleem of de consequenties dit deze klacht heeft voor je. Bijvoorbeeld: “Ook al moet ik mijn afspraak afzeggen

omdat ik deze hoofdpijn heb....” Tenslotte, vraag je af wat deze klacht of dit probleem je duidelijk wil maken. Als het zou kunnen praten, wat zou het dan zeggen? Klop op alles wat bij je opkomt.

Het is al eerder genoemd: pijnklachten verplaatsen zich nogal eens. Blijf de pijn najagen totdat hij weg is. Benoem en beklop elke locatie.

Bedenk dat het meridiaan systeem los staat van de lichamelijke situatie. Zelfs bij verlamming of andere neurologische aandoeningen en zelfs amputaties blijft het intact. Je kunt in deze situaties altijd EFT toepassen omdat het niet afhankelijk is van de normale anatomische toestand.

## **EFT bij je familieleden**

Dit lijkt een open deur, maar klop alleen als de ander dat goed vindt! We kunnen soms zo enthousiast raken over de effecten van EFT dat we het bij iedereen willen doen. Niet doen dus, respecteer andermans grenzen. Toch kan het heel krachtig zijn om bij de ander te kloppen (of het te ondergaan). Dit heeft te maken met intentie: als twee mensen dezelfde intentie hebben, namelijk het oplossen van een bepaald probleem of verhelpen van een klacht, dan versterkt dat elkaar.

Bij je kinderen is het belangrijk om eerst je eigen emotionele reacties bij jezelf aan te pakken omdat deze je anders belemmeren om er helemaal te zijn voor je kind. Voor kinderen zelf is het net zo belangrijk als voor volwassenen om te horen dat ze OK zijn, ook al hebben ze een probleem. Bij

hele jonge kinderen kun je zonder opstartzin beginnen met kloppen als ze bijvoorbeeld onrustig of verdrietig zijn. Voor wat oudere kinderen gebruik je een opstartzin die ze kunnen snappen: “ook al heb ik dit [probleem], ik ben een leuk (lief) kind / mijn ouders houden van me / ik ben een goed kind“ etc. Je kunt ook zelf bij je kind het karatepunt bekloppen en bijvoorbeeld zeggen: “ook al ben je bang in het donken, ik hou van je”. Vervolgens klop je een ronde op bang. Daarna checken en herhalen.

Voor kleine kinderen is het heerlijk als je EFT gebruikt bij het bed ritueel. Klop zachtjes terwijl je kind vertelt wat het dwars zit, waarom het niet kan slapen, waar het bang voor is etc. Gebruik eventueel de opstartzinnen die hierboven staan.

Veel gebruikers van EFT melden ook goede resultaten met “surrogaat kloppen”: op jezelf voor je kind. Je kunt ook naar een foto van je kind kijken en bij jezelf kloppen of op de foto kloppen(!). Een andere elegante methode is gebruik maken van wat in het Engels een “Tappybear” heet. Til Schilling heeft een beer gemaakt met knopen op de kloppunten zodat hij het gemakkelijk aan kleine kinderen kan leren. Ze doen het eerst op de beer en dan op zichzelf. Als een kind erg overstuur is en niet bereikbaar, kun je kloppen op de beer terwijl je naar je kind kijkt en in gedachten zinnen voor je kind zeggen zoals: “Ook al ben ik ontzettend boos en gefrustreerd, ik ben een leuk kind”/ ik ben een lief kind”/ mijn ouder houden van me”/ “ik kies ervoor om rustig te blijven” / ik kies ervoor om anders te reageren”.

Bij relationele problemen werkt het verbazend goed als je eerst bij jezelf klopt op alles wat je voelt op dat moment ook speelt. Gary Craig vertelt hierover op een van zijn video’s (“en ik kan het weten want ik ben drie keer getrouwd” zegt hij er dan bij), dat hij het vaak gebruikt en hierdoor veel



minder aanvaringen heeft met zijn partner. Klop eerst de frustratie, irritatie, boosheid of verdriet weg voordat je met je partner gaat praten (als dat nog nodig is.....). Probeer ook eens te kloppen (op bijvoorbeeld je favoriete punt) terwijl je overleg met je partner hebt, of je nu zelf aan het woord bent of luistert naar wat je partner te zeggen heeft. Als jullie beiden EFT kennen, zou je tegelijk kunnen kloppen..... Dr. David Lake geeft in zijn boek “She’ll be right”, een interessant relatieboek, een goede suggestie hierover: als je beiden EFT kent, kan de luisteraar tijdens het verhaal van de ander continu op het karatepunt van de ander kloppen en dan de rollen omdraaien. Hij geeft aan dat je zo het meridiaan systeem van allebei stimuleert (omdat de klopper ook de eigen vingerpunten stimuleert).

## Tot slot – de laatste tips

Kijk eens naar hoe je jezelf ziet. Als je echt je leven wilt veranderen, dan is het belangrijk om precies te zien hoe je wilt zijn, zonder tegenwerpingen (“kan ik toch niet”, “ik ben maar .....", “dat lukt me toch nooit”, etc. ). Als je kijkt naar wie, hoe en wat je wilt zijn en er komen blokkerende of negatieve gedachten bij je op: meteen op kloppen! Doorgaan totdat je echt voelt dat je zo kunt zijn. Je merkt dit doordat je er een blij, opgetogen, vrolijk gevoel bij krijgt, dat je er zin in krijgt om te veranderen wat je veranderen wilt of dat je voelt dat het je zeker gaat lukken.

Je kunt je doel pas halen als je in staat bent om jezelf te zien en voelen alsof je het resultaat al bereikt hebt. Doe iedere dag een rondje EFT terwijl je je voorstelt dat je je doel al bereikt hebt (maak een filmpje of voorstelling van wat je doel is en stap er dan met je gevoel in). Dit is een zeer krachtige manier om het in je leven te roepen. (Voor wie dat wat zegt: dit is de “Wet van de Aantrekkingskracht” in werking!).

THE END

“Elk enigszins belangrijk boek moet men tweemaal achtereen lezen”. A. Schopenhauer  
Duits filosoof (1788-1860)