

EFT BASISRECEPT

1. OPSTART

- Stel vast wat je probleem is en hoeveel het scoort op een schaal van 0-10.
- Klop op het karate kloppunt (zie tekening EFT kloppunten), en zeg 3 x de volgende zin:

"ook al heb ik (probleem), ik accepteer mezelf diep en volledig"

(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 aspect tegelijk behandelen)
Alternatief is *wrijven* op de "zere plek" (zie tekening) en de zin 3x zeggen, dit werkt soms krachtiger.

2. KLOP SERIE (zie tekeningen)

Op onderstaande punten 5-7 x kloppen met 2 vingers, terwijl je hardop zegt:
"deze (het probleem dat je boven hebt ingevuld).

A kloppen op **begin wenkbrauw**
buitenkant oog
onder oog
onder neus
op kin
op begin sleutelbeen
onder arm
naast duimnagel, wijsvingernagel, middelvingernagel, pinknagel
zijkant hand (aan pink kant)

B dan kloppen op je handrug in het gleufje tussen de knokkels van pink en Ringvinger (ongeveer 1 cm van de knokkels), terwijl je constant blijft kloppen, doe je het volgende terwijl je je hoofd stil houdt:

ogen dicht
ogen open
rechts onder naar de grond kijken
links onder naar de grond kijken
grote cirkel met klok mee draaien met ogen
grote cirkel tegen klok in draaien met ogen
hardop paar tonen van deuntje neuriën ("lang zal ie leven")
hardop tellen 1,2,3,4,5
hardop paar tonen van deuntje neuriën ("lang zal ie leven")
(en nu pas stoppen met kloppen)

A weer kloppen op rijtje bij A, (B hoeft niet herhaald te worden). KLAAR.

3. VERVOLG

Stel vast hoe de score nu is. Als het niet "0" is, dan rondje herhalen met iets andere bewoordingen: Opstarten met "ook al heb ik nog steeds (een beetje) ik accepteer etc. Bij het kloppen zeggen " overgebleven / restant / rest". Herhalen tot je 0 scoort

SUCCES!