

Emotional Freedom Techniques

EFT om lekker te slapen *(deze oefening doe je in bed als je niet kunt slapen)*

A. Opstarten

- Formuleer specifiek wat je probleem is met in slaap vallen
- De SUDscore (cijfer) kun je achterwege laten. Als je in slaap valt, hoef je niet te meten
- Klop op het karatepunt of masseer de 'zere plek waarbij je 3x hardop de opstartzin herhaalt: ***“Ook al kan ik niet slapen en ben ik klaarwakker, ik kies ervoor om heerlijk doezelig te worden en ontspannen in slaap te vallen”***

B. Klopronde 1

Klop 5-7 maal op onderstaande punten en spreek daarbij hardop je de woorden uit. Bijvoorbeeld: *“Ik kan niet slapen”, “ik lig klaarwakker”, “ik lig maar te malen”, ik voel onrust in mijn lijf”, “kon ik dat denken maar stoppen”, “ik wil wel slapen maar het lukt niet”*

- Boven op hoofd
- Begin wenkbrauw
- Zijkant oog
- Onder oog
- Onder neus
- Kin
- Begin Sleutelbeen
- Onder arm
- Zijkant duim
- Zijkant wijsvinger
- Zijkant middelvinger
- Zijkant ringvinger, andere zijde
- Zijkant pink
- Karate punt

C. Testen

Bij deze oefening laten we het testen vaak achterwege omdat we toegeven aan het lome, slaperige gevoel en niet meer willen DENKEN! Herhaal klopronde 1 totdat je merkt dat het iets rustiger wordt in je hoofd, of je iets meer ontspanning voelt opkomen.

Normaal:

Bepaal op de schaal van 0 tot 10 hoe je nu de intensiteit van je klacht ervaart, als je er weer contact mee maakt. Het is makkelijker als je hierbij je ogen sluit. Indien de intensiteit nog geen 0 is, herhaal je het **EFT ABC** zo vaak als nodig.

B. Klopronde 2

Klop op hoe jij je zou willen voelen, wat je zou kunnen denken om in slaap te vallen.

Bijvoorbeeld: *“Ik laat alles even los en dat is ok, ik hoef even niets te denken, ik zak lekker weg, ik voel me slaperig en loom, het is heerlijk me te ontspannen, ik laat mijn lichaam los, ik voel me doezelig” enz*

- Boven op hoofd
- Begin wenkbrauw
- Zijkant oog
- Onder oog
- Onder neus
- Kin
- Begin Sleutelbeen
- Onder arm
- Zijkant duim
- Zijkant wijsvinger
- Zijkant middelvinger
- Zijkant ringvinger, andere zijde
- Zijkant pink
- Karate punt

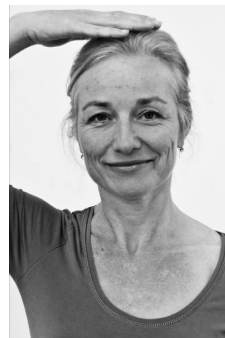
Het is belangrijk dat je eerst klopt op alle aspecten van het niet kunnen slapen. Misschien val je dan al in slaap of voel je dat je eventueel zou kunnen slapen. Als je wel ontspannen bent maar nog niet slaperig, klop dan op Klopronde 2 waarbij je vooral je voorstelt hoe het voelt om half slaperig te zijn en geef daar woorden aan.

Welterusten!

Kloppunten EFT in beeld



Karatepunt. Spreek hierbij 3 keer de opstartzin uit.



Boven op hoofd



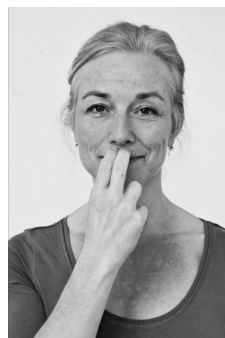
Begin wenkbrauw



Zijkant oog



Onder oog



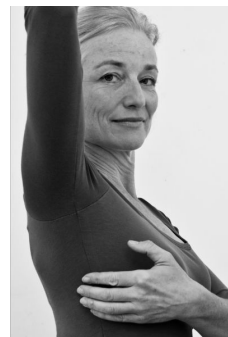
Onder neus



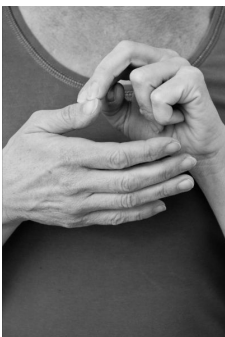
Kin



Sleutelbeenpunt



Onder arm



Zijkant Duim



Zijkant wijsvinger



Zijkant Middelvinger



Zijkant ringvinger



Zijkant pink