

Handleiding EFT voor elk moment

Stap 1: wat is er nu?

Ga rustig zitten en sluit je ogen.

Neem waar wat je voelt: welke emotie, gedachte of fysieke sensatie ervaar je?

Stap 2: specifiek zijn, intensiteit meten

Hoe intens is hetgeen ik ervaar op de schaal van nul tot tien?

Stap 3: de opstartzin vormgeven

Gebruik de informatie van stap 2 om woorden te geven aan wat je nu ervaart.

De opstartzin bestaat uit twee delen: het benoemen van de klacht of kwestie en een positieve bekrachtiging van jeZELF.

Ook al voel ik/ervaar ik....., ik accepteer mezelf precies zoals ik ben

Ook al denk ik/geloof ik....., ik waardeer mezelf precies zoals ik ben

Ook al heb ik....., ik houd van mezelf precies zoals ik ben

Je spreekt jouw eigen vormgegeven zin 3x hardop uit terwijl je klopt op de zijkant van je hand.

Stap 4: een creatieve klopronde

Beklop nu alle punten, te beginnen bovenop je hoofd, en spreek daarbij korte zinnen of sleutelwoorden uit die jouw gevoel of situatie precies omschrijven. Wees creatief en vermijd automatische herhaling.

Stap 5: testen, wat is er nu?

Doe je ogen weer even dicht en concentreer je weer op je innerlijke wereld of specifieke situatie. Hoe ervaar je de aspecten nu die je benoemd hebt bij het kloppen? Probeer de gevoelens, gedachten en fysieke sensaties een cijfer te geven. Hoe voelt het nu: intenser, hetzelfde, minder? Blijf kloppen en herhaal de EFT stappen totdat jij je weer helemaal rustig voelt.

