



## Emotional Freedom Techniques

### Werkblad EFT-Basisprotocol

#### Onderwerp of titel van je filmpje:

*Wees specifiek, omschrijf je onderwerp in een paar woorden.*

---

---

#### Scoor je intensiteit

1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

#### Formuleer je opstartzin:

*Bijvoorbeeld: Ook al heb ik....(probleem), ik accepteer mezelf precies zoals ik ben.*

---

---

### Nu eerste ronde EFT-basisprotocol toepassen

#### Test je intensiteit

1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

#### Aspecten

*Aspecten kunnen zijn: andere emotie, gerelateerde scène, gerelateerde situatie.*

*Als er andere aspecten bovenkomen, noteer ze en beklop ze later.*

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

## Werkblad EFT-Basisprotocol vervolg

### Tweede ronde EFT-basisprotocol toepassen

Test je intensiteit

1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

Aspecten

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

### Eventueel derde ronde EFT-basisprotocol toepassen

Test je intensiteit

1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

*Ga door met het herhalen van het basisprotocol totdat de intensiteit van je filmpje een 0 is.  
Gebruik een nieuw werkblad voor je volgende onderwerp of opgekomen aspect (en).*

---