

## Emotional Freedom Techniques

### Handleiding Basis protocol

#### A. Opstarten

- Formuleer bondig de klacht waaraan je wilt werken en wees specifiek
- Bepaal op de schaal van 0 tot 10 hoeveel last je hebt van deze klacht
- Klop op het karatepunt of masseer de 'zere plek waarbij je 3x hardop de opstartzin herhaalt: ***“Ook al heb ik....., ik accepteer mezelf precies zoals ik ben.”***  
***“Ook al voel ik....., ik waardeer mezelf precies zoals ik ben.”***  
***“Ook al denk ik....., ik ben helemaal oké.”\****

#### B. Klopronde

Klop 5-7 maal op onderstaande punten en spreek daarbij hardop je klacht uit.  
Bijvoorbeeld: “dit rotgevoel”, “angst voor spinnen”, “piet was boos op mij”

- 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

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.

*\*kies een passende opstartzin*

## Kloppunten EFT in beeld



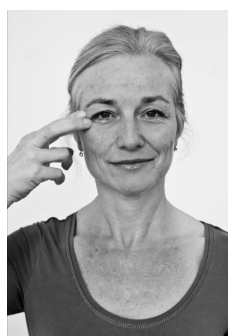
Karatepunt. Spreek hierbij 3 keer de opstartzin uit.



Boven op hoofd



Begin wenkbrauw



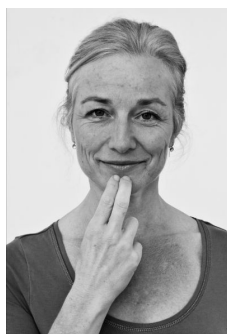
Zijkant oog



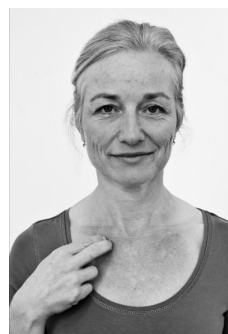
Onder oog



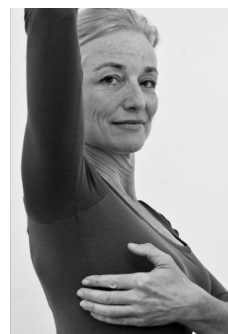
Onder neus



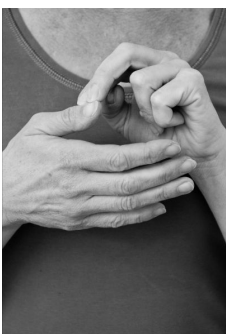
Kin



Sleutelbeenpunt



Onder arm



Zijkant Duim



Zijkant wijsvinger



Zijkant Middelvinger



Zijkant ringvinger



Zijkant pink