

Handleiding EFT

Emotional
Freedom
Techniques



Hallo, leuk dat je mijn e-book hebt gedownload. Ik hoop echt dat je net zo enthousiast wordt van EFT als ik. EFT heeft mij persoonlijk enorm veel geholpen. Ik heb vele oude overtuigingen kunnen opruimen, mezelf moed kunnen inspreken bij nieuwe uitdagingen in het hedendaagse leven en bij het bevestigen van positieve affirmaties.

Nu kan ik wel het oude reclamepraatje gaan houden (het tellsell-verhaal) Jouw eerst laten zien en voelen hoe moeilijk jouw problemen voor jou zijn en vooral hoe je het tot nu toe hebt aangepakt het jou echt niet gaat lukken om het op te lossen en als je je dan echt beroerd voelt, dan kom ik met de oplossing!

Nou nee dus, ik kan alleen dat over mezelf vertellen, maar hoe ik het vroeger heb aangepakt was en is echt niet verkeerd. Ik geloof dat voor alles een reden is, en dat we die reden niet (kunnen) snappen, maar eigenlijk ook niet hoeven te snappen. Hoe het eerst ging was goed, waarom? Omdat het ging zoals het ging, want als het anders had gemoeten, was het anders gegaan. Juist van die ervaringen heb je zoveel geleerd, zonder die ervaring was jij nu niet degene die jij nu bent. "Ja, maar ik wil mijn probleem niet meer hebben", hoor ik je zeggen. Dat snap ik, maar hoe zou het voor je zijn als je jouw probleem niet als een probleem ziet? Als je het ziet als een les, zoals bijvoorbeeld vroeger op school, rekenen of taal of later wiskunde of engels. Nu je het anders wil, wil ook zeggen dat je weer 'bij mag gaan leren' een ander nivo. Nu ben je waarschijnlijk ook zover dat je anders naar je probleem kan gaan kijken. Trouwens eigenlijk is nooit het probleem de oorzaak van onze pijn, maar hoe wij over ons probleem denken veroorzaakt meestal de meeste pijn. De weerstand, de negatieve overtuigingen, onze slachtofferhouding etc. Allemaal dingen waardoor wijzelf het stuur uit handen geven en niet meer ons leven leiden wat we zo graag willen.

Welnu genoeg gekletst, ik ga jullie in het kort EFT leren, lekker simpel en eenvoudig. We beginnen bij het begin. EFT als Eerste Hulp Bij Emoties. Het belangrijkste is dat je het eerst gaat voelen en gaat accepteren dat je het voelt.

Dus oordeel niet over hoe alles is gegaan in jouw leven, en het is blijkbaar nu de tijd dat je EFT in je schoolpakket meekrijgt, EFT is een keuzevak, het is een middel en niet heilig, wel handig :-)

Mocht je meer over EFT willen weten of het zelf eens willen ervaren, kijk op mijn site naar verschillende mogelijkheden. www.EFTcoaching.nl

Ik wens je heel veel klopplezier!

groetjes
Lo

Wat is EFT (Emotional Freedom Techniques)

EFT is een emotionele acupressuur en behoort tot de energetische psychologie. Door te focussen op je probleem en tegelijkertijd licht te kloppen op een aantal meridiaanpunten, worden de betreffende emotionele blokkades opgeheven. De trigger en de emotionele respons worden ontkoppelt.

EFT is een zeer effectieve en eenvoudige techniek. Deze methode stelt mensen (en dieren!) in staat om onverwerkte emoties los te laten. Ieder lichaam is gericht op zelfheling.

Ik ga hier verder niet in op de geschiedenis en de verklaring waarom EFT werkt, je vind hierover meer informatie op het internet. Allen wil ik de naam van de oprichter van EFT noemen en dat is Gary Craig, een man met een heel groot hart. Over waarom en hoe EFT werkt zijn de meningen verschillend. Naar mijn mening kunnen wij niet bevatten hoe EFT werkt. Iedereen mag daar zijn eigen idee over vormen.

In het kort gaat EFT over: Voelen en Kloppen. Dit hoef je eigenlijk alleen maar te onthouden. Voelen en kloppen. Wat voel je, hoe weet je dat dit voor jou waar is, hoe voelt het. En als jij voelt hoe het voor jou voelt (ook al heb je er misschien geen logische woorden voor) dan begin je gewoon met kloppen op de specifieke EFT-punten.

De EFT Meridiaan-Punten

0. Boven op je hoofd alle yang meridianen

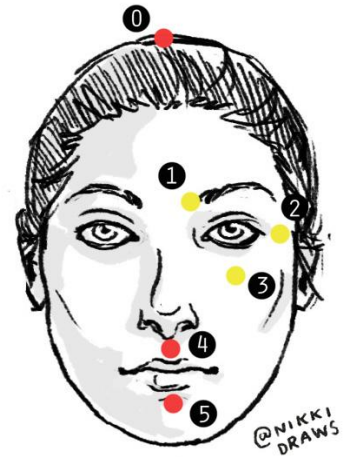
1. Wenkbrauw blaas (Bl2) - onzekerheid

2. Zijkant van het oog galblaas (Ga1) - frustratie

3. Onder het oog maag (Ma1) - zorgen

4. Onder de neus gouverneursvat (GV26) - stress

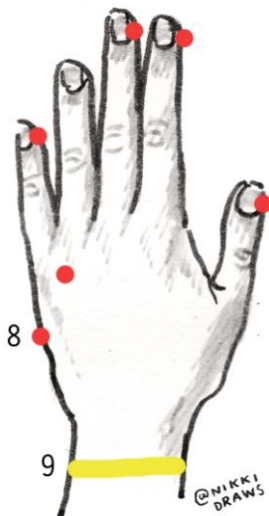
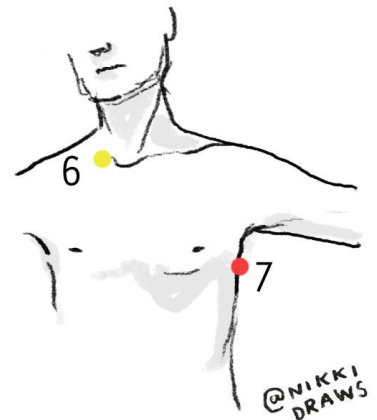
5. conceptievat VC(24) - onderdrukte emoties



6. Sleutelbeenpunt nier Ni27) - angst

7. Onder de arm milt (Mi 21) - weinig zelfvertrouwen

(Onder de tepel zit het Leverpunt (LE14) - boosheid, deze wordt niet altijd gebruikt)



Duim long (Lg11) - verdriet

Wijsvinger dikke darm (Di1) - rigiditeit

Middelvinger kringloop (KRi8)- onderdrukte sexualiteit

Ganootpunt drievoudige verwarmers (3V3) (onder de ringvinger)

Pink hart (Ha9)

8. Karate punt dunne darm (Du4) (opstartzin)

9. Pols

(EFT tekeningen van © Nikki Ritmeijer, [nikkidrawsworlds.tumblr.com](https://www.nikkidrawsworlds.tumblr.com))

NB! EFT is nooit een vervanging van welke reguliere medische of psychische handeling dan ook.



I. Stel vast aan welk probleem je wilt werken

Stel vast aan welk probleem je wilt werken, bv faalangst. Schrijf de verschillende concrete gebeurtenissen op m.b.t. faalangst en geef elk van deze gebeurtenis een korte (film)titel. Schrijf de scènes op van de emotionele piekmomenten. Noteer de verschillende emoties op die je nu nog kan voelen als je aan die specifieke scène denkt. Let wel, het gaat om het voelen van de emoties en niet om de ratio, dus ga de emotie niet met je logica beoordelen. Scoor de intensiteit van de emotie op een schaal van 0 tot 10 en schrijf deze op. Bij nul is er geen emotie, en bij tien is de emotie op zijn allerhoogst.

Probleem: <i>Faalangst</i>		
1. Filmtitel: <i>Voor de klas uitgelachen (8 jaar)</i>	Emoties	Score
<i>Scène1: ik voelde me dom, toen de meester dat vroeg</i>	<i>Verdriet</i>	<i>7</i>
<i>Scène2: ik kreeg een rood hoofd, toen de meester zei:...</i>	<i>Schaamte</i>	<i>8</i>
2. Filmtitel: ...		
<i>Scène1: ...</i>		

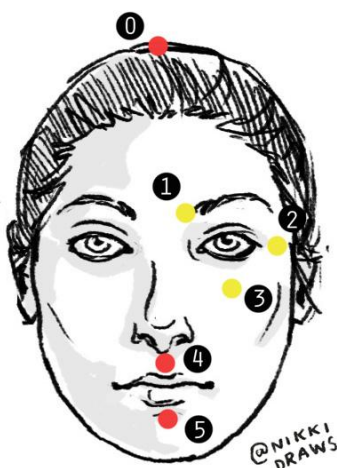
II. 3x Opstartzin op karatepunt (8)

- Kies een gebeurtenis, scene of filmtitel
- Voel de emotie (0 tot 10)
- Klop op het karate punt
- Zeg 3x de opstartzin hardop: **"Ook al heb ik / voel ik me, ik accepteer mezelf precies zoals ik ben"**

(bij vul je het probleem in, de filmtitel, of de scene. bv voel ik me dom, voel ik me klein worden, heb ik pijn in mijn ..., last van..., rotgevoel over..., stress, trek in een sigaret, angst voor ... etc. (wees zo SPECIFIEK mogelijk – je kunt maar 1 aspect/scene tegelijk behandelen)

III. Klopronde (zie tekeningen)

Klop op onderstaande punten 5-8 keer met 2 (of meer) vingers, terwijl je hardop je emotie of gedachte als herhalingszin zegt: *<dit verdriet>* of *<ik voel me dom>* of *<ik laat dit verdriet los>* boven op t hoofd



0. boven op je hoofd
1. begin van de wenkbrauw
2. zijkant oog
3. onder oog
4. onder neus
5. onder de kin
6. net onder begin sleutelbeen
7. onder de oksel
8. Binnenkant pols
9. Knijp zachtjes rondom je pols (of klop op: zijkant duim, wijsvinger, middelvinger, pink)
10. Haal diep adem, in en uit en zeg rust...

Je klopt dus van boven naar beneden, het maakt niet uit met welke hand je klopt of aan welke kant van je gezicht klopt, je kan ook met beide handen kloppen.

Testen

Sluit je ogen, stap weer helemaal in de ervaring en check wat er nog van je probleem over is.

Scoor de emotie, pijn van 0 tot 10 en **begin weer opnieuw met de opstartzin:**

*"ook al heb ik **nog een beetje**, ik accepteer mezelf totaal en volledig"*

doe dit tot dat de score helemaal 0 is. (uiteraard kan je ook meerdere zinnen hardop zeggen, alsof je jouw probleem hardop uitspreek aan bv een vriend)

Emotie-Score is 0

Denk nu aan een moment dat je je heel erg goed voelde. En stap helemaal in dit goede gevoel, voel het helemaal, maak het groter en sterker. En stuur dan dat goede gevoel naar jou in die betreffende situatie. Doe nog een kloprondje met: het is oké om <me goed, veilig, blij te voelen>

Wat te doen bij te heftige emoties?

Klop op al de punten zonder te praten

Klop desnoods alleen op het sleutelbeen-punt of zijkant van je hand

Bij 'normale' emoties

1. Stel vast hoe je weet dat je dit hebt, voel het
2. Opstart zin 3x
 - Ook al voel ik me toch accepteer ik mezelf en hou ik van mezelf!
 - Of zeg hardop wat er speelt, wat je moeilijk etc vind.... en toch...
3. Benoem de emotie/sensatie terwijl je op alle EFT-punten klopt

Boeren, gapen, trillen etc zijn allemaal normale ontladingen van je lichaam, onderdruk deze dus niet!

Drink veel water!!

Alternatieven voor de opstartzin:

Ik accepteer mezelf totaal en volledig

Ik hou van mezelf

Ik vergeef mezelf voor mijn eventuele bijdrage aan dit probleem

Ik ben oke

Er is niets mis met mij

Ik ben precies goed zoals ik ben

Ik ben veilig nu

Ik vraag aan mijn systeem/lichaam om dat te doen wat nodig is om..

Ik sta open voor de mogelijkheid...

EFT-tips

1. Werk aan één aspect (pijn, emotie) per keer, wees zo specifiek mogelijk
2. Als deze niet tot nul te brengen is (kwa tijd) "pak dan de rest netjes in", en bewaar het voor de volgende keer (zo weet je onbewuste dat 'het' gezien wordt)
3. Terwijl je klopt, blijf gefocust op je emotie
4. Volg het proces, je hoeft het niet te snappen, bv de pijn kan 'verspringen'
5. De opstartzin kan je variëren met: (toch) ik hou van mezelf, ik ben helemaal oké, ik accepteer mezelf totaal en volledig, etc
6. **bij fysieke klachten:** ook al heb ik < ... > ik vergeef mezelf voor wat ik eventueel heb bijgedragen hieraan.
7. **Heb je moeite met de zin:** Ik accepteer mezelf – zeg dan: ik sta open voor de mogelijkheid om mezelf te accepteren, ik accepteer dat ik mezelf niet helemaal accepteer, of ik ben oké
8. Heb vertrouwen, laat je leiden door je onbewuste. Ik vraag mijn onbewuste datgene te doen wat nodig is om mijn problemen op te lossen.
9. **Gaat de score niet omlaag:** Kijk of er andere dingen meespelen, bv een overtuiging of iets wat er aan vooraf is gegaan.

Succes!

EFT is een tool, die je ook goed kan combineren met andere tools, zoals bijvoorbeeld: Innerlijk kind werk, NLP, voice dialogue etc.

Ook hebben vele hun eigen draai aan EFT gegeven, de vormen die ik veel gebruik naast klassieke EFT zijn: Faster EFT en Matrix Reimprinting.

Try it on everything! Maar schoenmaker blijf wel bij je leest!

EFT bij kinderen:

Help altijd eerst jezelf!! Klop eerst op jezelf totdat je je rustig voelt over de situatie
Pas de opstart zin aan

De SUD score kan vervangen worden door met de handen aan te geven hoe groot
Klop op het kind of op een knuffel, of laat het kind op zichzelf, of knuffel kloppen (niet eigen knuffel)

Of laat ze het verhaal vertellen en klop terwijl je luistert op de punten, of alleen op de handen

Maak er een leuk spelletje van. **Belangrijk is dat kinderen zich gehoord voelen in hun emoties en achterliggende behoeften!!**



Zorg goed voor jezelf en houd altijd de volledige verantwoordelijkheid over je eigen emotionele proces.

Ik vind het leuk om jouw EFT ervaringen en/of vragen te horen. EFT is een fantastisch handig zelfhulp middel. Deze methodiek is zeer simpel en makkelijk zelf te leren. Om dieper naar een probleem te kijken is het nodig om oude overtuigingen, meestal ontstaan in de jeugd op te gaan ruimen. Hiervoor bied ik EFT Coaching aan.

[Contact](#), Lo van Beers

06 416 388 14

www.EFTcoaching.nl

info@www.EFTcoaching.nl

© EigenWaarde Counselling en EFT coaching Amsterdam

EFT tekeningen van © Nikki Ritmeijer, twitter [@NikkiDraws](#) nikkidrawsworlds.tumblr.com

[Bestel een pakje Eigenwijsjes](#)

Meer informatie:

[EFT-shop](#) : EFT boeken, EFT DVD's

Youtube filmpjes: Je hebt vele EFT filmpjes, aanrader is Faster EFT

EFT sites

www.FasterEFT.com

www.MatrixReimprinting.com

www.emofree.com sommige artikelen zijn ook vertaald in het Nederlands