



Praktijk Sylvia Dijkshoorn Het hart van Rozemarijn

EFT

EFT (Emotional Freedom Techniques) bestaat uit het zachtjes kloppen op een aantal punten op je gezicht en romp. Emoties, herinneringen en overtuigingen die je hebt opgeslagen in je lichaam, laat je letterlijk los door deze 'emotionele acupunctuur'. Wat heel prettig is aan EFT is, dat EFT eenvoudig aan te leren is als zelfhulpmethode. Bij EFT breng je de emotie terug naar het proportionele.

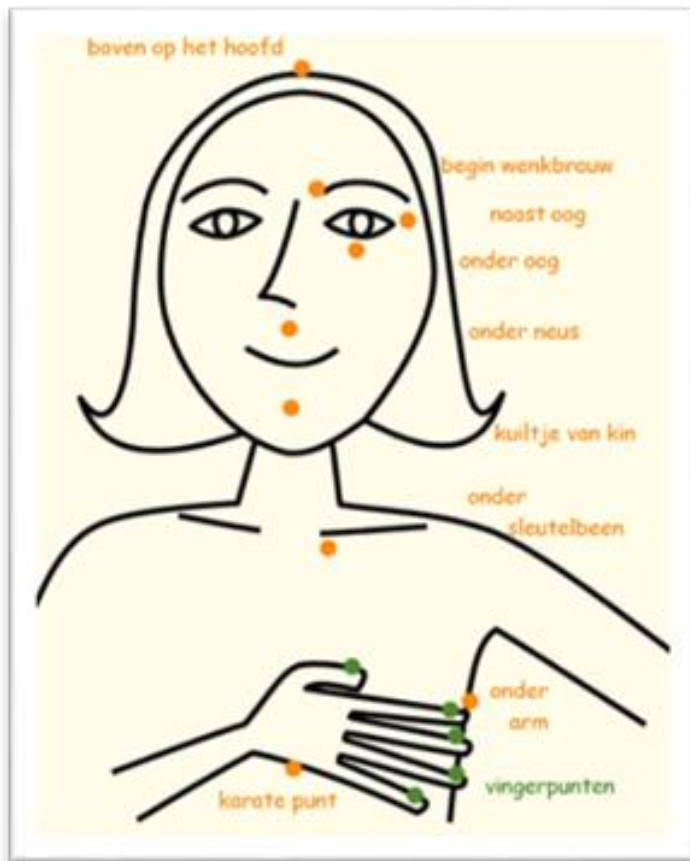
Hoe doe je het?

Stappenplan EFT	Gevoel	Meridiaan
1. Contact zoeken met het probleem: <ul style="list-style-type: none">• Wat is jouw probleem?• Neem 1 situatie voor je wanneer je het probleem had?• Stel je zelf twee vragen: "wat zie je dat je een naar gevoel geeft?" Of "Wat hoor je op dat je een naar gevoel geeft?"• Zeg wat je ziet of wat je hoort in een zin in kindertaal• Voel de emotie in je lijf en geef dit een cijfer (tussen de 0-10)		
2. Eerste tapserie op de pinkmuis (karatepunt) en zeg daarbij: ik accepteer mijzelf helemaal, ondanks.....(de zin in kindertaal) of ik accepteer mijzelf helemaal, ondanks dit probleem.	Acceptatie Weerstand tegen gevoel opheffen	
3. Kloppen met vinger boven op het hoofd op de kruin en zeg de zin in kindertaal.	Vergeving	
4. Kloppen met de vingers bij het begin van de wenkbrauwen en zeg de zin in kindertaal.	Angst/verdriet	Blaas
5. Kloppen met de vingers bij de buitenzijde van het oog (op het bot van de oogkas) en zeg de zin in kindertaal.	Boosheid/wrok	galblaas
6. Kloppen midden onder de ogen (op het bot van de oogkas) en zeg de zin in kindertaal.	Zwaar op de maag	maag
7. Kloppen tussen neus en bovenlip (in het kuiltje) en zeg de zin in kindertaal.	Schaamte	gouverneur meridiaan
8. Kloppen tussen onderlip en kin (in het kuiltje) en zeg de zin in kindertaal	Schuld	conceptievat
9. Kloppen net onder het sleutelbeen (waar deze het meeste uitsteekt) op de aanhechtingen van het borstbeen (in de kuiltjes) en zeg de zin in kindertaal.	Angst en verdriet	nieren
10. Kloppen ca 4 cm onder de tepel, tussen de ribben (bij de dames net onder BH) en zeg de zin in kindertaal.	Woede	lever
11. Kloppen midden onder de oksel (10-12 cm onder de oksel en zeg de zin in kindertaal.	Zorgen maken	milt
12. Adem rustig diep in en uit		



Praktijk Sylvia Dijkshoorn Het hart van Rozemarijn

13. Zoek weer contact met het probleem en voel de emotie opnieuw. Wat voor cijfer is het nu?		
14. Herhaal de klopseries, totdat het cijfer van het probleem een 0 is.		



EFT kalmeert de amygdala altijd! Succes met kloppen.

Met vriendelijke groet,

Sylvia Dijkshoorn
Emotietherapeut