



Emotional Freedom Techniques

- Basisprotocol -

A. Opstarten

- Formuleer bondig de klacht waaraan je wilt werken en wees specifiek¹
- Bepaal op de schaal van 0 tot 10 hoeveel last je hebt van deze klacht
- Klop op de zijkant van je hand 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." (Kies een passende opstartzin)

B. Klopronde

Klop 5-7 maal op onderstaande punten (de punten worden op de volgende pagina's ook afgebeeld) en spreek daarbij hardop je klacht uit.

Bijvoorbeeld: "dit rotgevoel", "angst voor conflicten", "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.

¹ Bijvoorbeeld: Je wilt beter voor jezelf opkomen. Ga terug naar een situatie waarin je niet voor jezelf opkwam. Op deze situatie pas je EFT toe. Bijvoorbeeld: ook al kwam ik niet op voor mezelf tijdens de verjaardag van Marieke, toch accepteer ik mijzelf precies zoals ik ben.





KAREN YPENBURG
LEEFSTIJLCOACH

Van Diemenstraat 202
2518 VH Den Haag
06 - 26 360 589
www.karenypenburg.nl
info@karenypenburg.nl
KvK-nummer: 76176207

Zijkant hand – driemaal opstartzin opzeggen



Hoofd



Begin wenkbrauw



Zijkant oog



Onder oog



Onder neus



Kin



Sleutelbeenpunt



Onder arm



Zijkant duim



Zijkant wijsvinger



Zijkant middelvinger



Zijkant ringvinger



Zijkant pink



karen_ypenburg_leefstijlcoach