

EFT Stressvrij Formule

1. Op welk moment maak jij iets vervelends mee en heb je het negatieve gevoel?

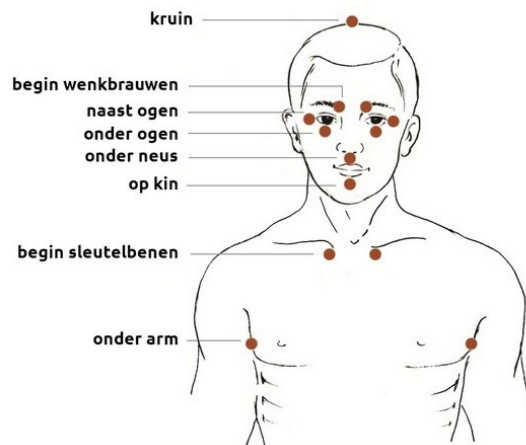
Stap in dit moment alsof het een filmfragment is, waarin je zelf aanwezig bent. Kijk door je eigen ogen en doe alsof het nu gebeurt. Een gebeurtenis die langer dan 10-20 sec duurt, splits je op in kleine filmfragmentjes die je zo een voor een neutraal klopt. Wie en wat zie je om je heen? Wat hoor, ruik, proef of voel je? Laat nu gebeuren wat er gebeurt: wat voel je nu? Welke emotie heb je nu? Begin met de heftigste emotie, bepaal of dit bij angst, boosheid of verdriet hoort en geef de intensiteit een cijfers of woorden tussen 0 (niets) en 10 (heel heftig). Nu weet je waar je op gaat kloppen:



De opstartzin: Zeg, terwijl je klopt op de zijkant van je hand, net onder de basis van je pink: "Ook al voel ik [dit verdriet, deze boosheid of deze angst] van een [getal of woord], toch accepteer ik mezelf."

2. De klopronde

Klop zachtjes 5-7 keer op elk van de volgende punten, terwijl je bij ieder punt hardop mijn [verdriet, boosheid of angst] zegt:



1. Met een platte hand op je kruin.
2. Met je wijsvingers op het begin van beide wenkbrauwen.
4. Met je wijsvingers onder beide ogen, recht onder de pupil, op de oogkasrand.
5. Met een vinger onder je neus, in het midden in het gleufje.
6. Met een vinger op je kin in het midden van het gleufje.
7. Met een vuist op het begin van beide sleutelbenen, zorg dat je ze beide raakt.
8. Met een platte hand links of rechts onder je arm op je borstkas (handbreedte onder je oksel)

3. De Test

Stap opnieuw in je moment, stel vast wat de intensiteit van je verdriet, boosheid of angst nu is en benoem de intensiteit in een cijfer of woord. Herhaal de opstartzin en de klopronde. Test opnieuw en blijf testen, opstartzin en klopronde herhalen totdat alle emoties of gevoelens van dit moment neutraal zijn.

4. Finale test

Als de gebeurtenis neutraal lijkt, ga je je best doen om nog een negatieve reactie te krijgen. Maak het beetje erger door wat er gebeurt te overdrijven. Voel je nog iets negatiefs, ook al is het héél weinig?

Doe nog een klopronde! Is alles neutraal en voel je geen reactie meer? Dan ben je klaar. De koppeling tussen situatie en emotie is definitief verbroken als je geen reactie meer voelt. Dan ben je klaar. Testen doe dus je om de stresskoppeling te verbreken en daarmee je succes te garanderen!

NB Als je heftige emoties krijgt: niet stoppen en blijven kloppen!

Je hebt niets fout gedaan, je voelt alleen je reactie in dit moment beter. Als je nu doorklopt, dan ruim je het ook echt op. Let er ook op dat je niet van de ene in de andere herinnering gaat en er steeds meer bijhaalt. Je kunt maar één situatie tegelijk voelen, testen en neutraliseren.