



EFT BASISRECEPT

• 1. Identificeer het “probleem”

- een fysieke gewaarwording (bv. druk, spanning, pijn in je lichaam,...)
- een emotie (bv. verdriet, boosheid, schuldgevoel, ...)
- een negatieve herinnering (dit is een “filmpje”)
- een negatieve overtuiging (bv. “ik ben niet goed genoeg”, “ik ben niet belangrijk”)

kan je nog aan toevoegen: welk gevoel heb je hierbij
+ waar voel je het in je lichaam

2. Hoe intens is dit probleem? Geef een SUD score:

0 = niks voelen – 10= is heel erg

3. Start met de OPZETZIN (terwijl je tikt aan de zijkant van je hand)

**“Ook al heb ik (mijn probleem + gevoel + waar)
toch aanvaard ik mezelf helemaal
of toch erken ik dit probleem en/of gevoel**



4. Doe de tikrondjes en zeg de HERHAALZIN

Tik op elk acupunctuurpunt (zie onderaan) een paar keer terwijl je jouw probleem benoemt, gevoel, alles wat er rond hangt.

5. Adem diep in- en uit

Je hoeft niet te eindigen met score 0, wacht een dagje en voel hoe het dan is

Kies één ding waar je op gaat focussen, probeer geen verschillende zaken te combineren in één recept, hou het eenvoudig.

Gebruik jouw eigen woorden en metaforen. Je kan niks verkeerd doen. Het belangrijkste is dat je even aandacht geeft aan wat je in je lichaam als fysieke sensatie voelt, dit benoemt en er EFT op doet.

Je hoeft geen lange "sessies" te doen, je kan een paar keer per dag een 2 tot 3-tal minuutjes op je symptomen tikken. Zeker als je getriggerd wordt door bepaalde situaties. Het zal je stress-systeem kalmeren.

Transformeer en herstel met Emotional Freedom Techniques

**jouw negatieve emoties, verdriet en trauma, stress, beperkende overtuigingen,
psychosomatische klachten, fysieke klachten,
angst en beperkende overtuigingen.**

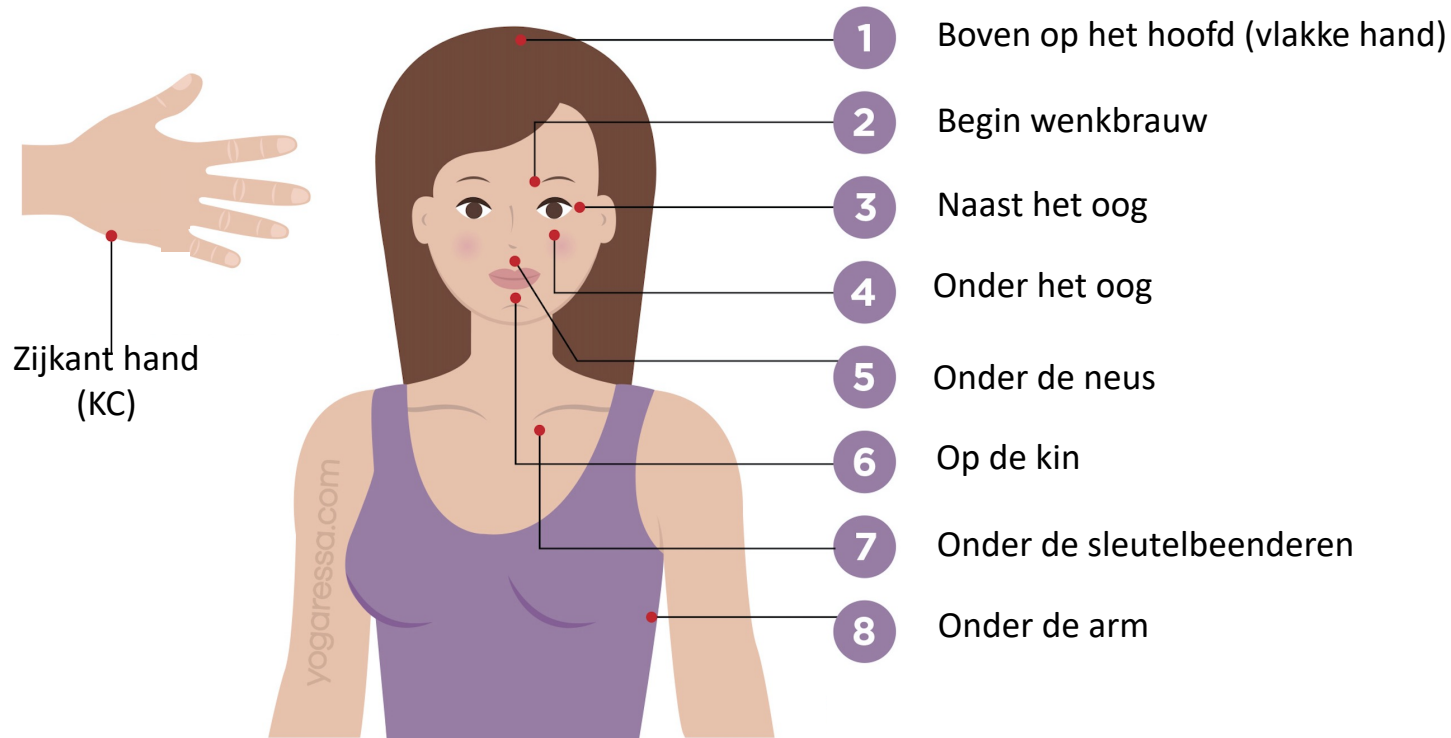
Bereik jouw doelen zowel privé als professioneel.



Overzicht acupunctuurpunten

1. **OPSTARTZIN** zijkant hand (KC)

2. **HERHAALZIN** tikronde alle punten na elkaar zachtjes aantikken met de vingers (rechts of links maakt niet uit)



Lukt het niet alleen? Neem contact via www.kristelvandamme.be