



## Beleefkompas - EFT voor kinderen

Soms kun je je wat gespannen voelen / niet helemaal je stevige zelf. Dan is het fijn om dat weer op te lossen met EFT. Hieronder kun je vinden hoe je dit kunt aanpakken!

### De stappen:

- Je gaat zitten op een rustig plekje
- Je brengt je aandacht naar je lichaam
- Je voelt waar in je lichaam waar je spanning voelt en welke gedachten daarbij horen
- Je neemt even de tijd om dat echt te voelen. Je hoeft nergens bang voor te zijn. Alle gevoelens zijn spanningen in je lichaam en horen erbij
- Dan kijk je welke gedachte of welk gevoel jij op dit moment het vervelendst vindt
- Maak je een eigen zin 3x zegt, terwijl je **wrijft over je hart** OF een **karateslag** doet:  
"Ook al..... (je eigen zin, bv "ook al kijk ik op tegen die spreekbeurt"), toch ben ik ok."  
" Ook al... (je eigen zin, bv "ook al ben ik bang wat anderen van mij denken"), toch hou ik van mijzelf."  
"Ook al...(eigen zin bv "ook al kijk ik ECHT enorm op tegen die spreekbeurt"), toch ben ik hélemaal ok!  
Het mag 3x precies dezelfde zin zijn, mag ook ietsjes aanvullen (zoals hierboven in het voorbeeld)
- Dan begin je te kloppen op de **EFT klop-punten:**

**Op de binnenkant van je wenkbrauw (aan het einde van je wenkbrauw bij je neus)**

**Op de zijkant van je oog (direct naast je oog)**

**Onder je oog**

**Onder je neus**

**Onder je lip (in dat kuiltje net boven je kin en onder je onderlip)**

**Op je sleutelbeen (mag ook iets eronder)**

**Op de "BH band" = onder je oksel en dan wat lager**

**Op de zijkant nagel van je duim**

**Op de zijkant nagel van je wijsvinger**

**Op de zijkant nagel van je middelvinger**

**Op de zijkant nagel van je pink**

**Op de zijkant van je hand: als karateslag (waarmee je een bordje door midden zou slaan)**

Je mag er ook dingen bij zeggen, bijv : "Ik ben boos, zenuwachtig, verdrietig, bang, enz enz

- Na een rondje sluit je je ogen, ontspan je en adem je rustig in en uit en voel/ kijk je welke gedachten, gevoelens of herinneringen er bij je opkomen. Het kan bij hetzelfde onderwerp horen; het kunnen ook dingen zijn, die je totaal niet verwachtte! Als je daarbij nog spanning in je lichaam voelt, dan klop je weer een rondje (je mag daarbij iets zeggen, maar dat hoeft niet).



- Je klopt net zo lang rondjes, totdat er niets meer naar boven komt, je je helemaal rustig en een beetje blanco voelt. Dat komt altijd!
- **Dat vul je op met een gevoel waar je blij van wordt en dit laat je even lekker door je lichaam verspreiden. Eventueel maak je hier een helpende zin bij voor jezelf, bv "Yes , ik kan het!"**

Heel veel succes en ook plezier bij deze oefening!

Bij vragen, stel ze mij gerust!