

Beleefkompas - EFT zelf toepassen volwassenen

EFT = de Emotional Freedom Technique

EFT helpt je oude opgeslagen spanning te ontladen, waardoor je je na elke eigen EFT-sessie rustiger en ruimer zult voelen. Neem even echt de tijd voor jezelf en ga **altijd** door met kloppen totdat je je (weer) rustig en een soort *leeg/blanco* voelt. Als je punten overslaat is dit geen probleem, je kunt het niet fout doen!

De stappen:

- Je gaat zitten op een rustig plekje
- Je brengt je zachte aandacht naar je lichaam
- Je voelt waar je in je lichaam spanning/ onrust ervaart
- Je gaat met je aandacht naar deze spanning toe
- Je kijkt welke gedachten , gevoelens en /of herinneringen er naar boven komen
- Je begint te kloppen op de EFT punten (punt 1 t/m 12, zie hieronder) terwijl je in het gevoel blijft . Je mag er ook dingen bij zeggen, bijv : "Ik ben boos, verdrietig, zenuwachtig, bang, enz enz
- Na een rondje sluit je je ogen, ontspan je en adem je rustig in en uit en voel je welke gedachten, (lichamelijke) gevoelens en/of herinneringen er naar boven komen. Het kunnen dingen zijn, die je totaal niet verwachtte!
- Daar klop je weer een volgend rondje mee
- Besteed met name aandacht aan gevoelens van schuld; schaamte; boosheid en zelfafwijzing "waarom heb ik dit nou altijd / ik vind het zo vervelend van mezelf" ed die opkomen. Maak van je hart geen moordkuil, geef deze gevoelens even de ruimte waardoor ze kunnen verdwijnen!
- Je blijft doorgaan met kloppen totdat er niets meer naar boven komt.
- Je voelt je helemaal rustig en ervaart een blanco gevoel, een soort leegte of rust dus. Nooit eerder stoppen dan dat je dat voelt! Het komt altijd!
- Dan maak je in je buik contact met je eigen kracht , liefde en licht (stel je voor dat het een lichtje / vuurtje is) en laat deze van binnenuit steeds groter worden. Het vult je hele lichaam op en stroomt ook buiten je lichaam als een soort bol om je heen. Je ervaart dan nog meer ruimte en rust
- Als je EFT toegepast hebt voor een specifiek doel (fijne presentatie houden/ goed gesprek met iemand), dan maak je na het blanco gevoel een beeld/ filmpje van hoe dat doel voelt als het al gerealiseerd is! Eventueel maak je er een passende korte zin bij die start met de woorden: "Ik kan..., ik ben..., ik heb...bv "Ik heb vertrouwen"/ ik voel me rustig/ ik ben kalm / ik ben vrij / ik kan het!")



EFT kloppunten:

- **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)**
-
- Komen er toch nog belemmerende gedachten, gevoelens of herinneringen ? Dan klop je door met rondjes. Komen ze niet, dan sluit je op je eigen manier af.
 - Is het mogelijk te snel rustig ? Dan verbind je je nog even dieper met je vraag / probleem totdat er wel iets komt.

Heel veel succes en ook plezier bij deze oefening!

Bij vragen, stel ze mij gerust!