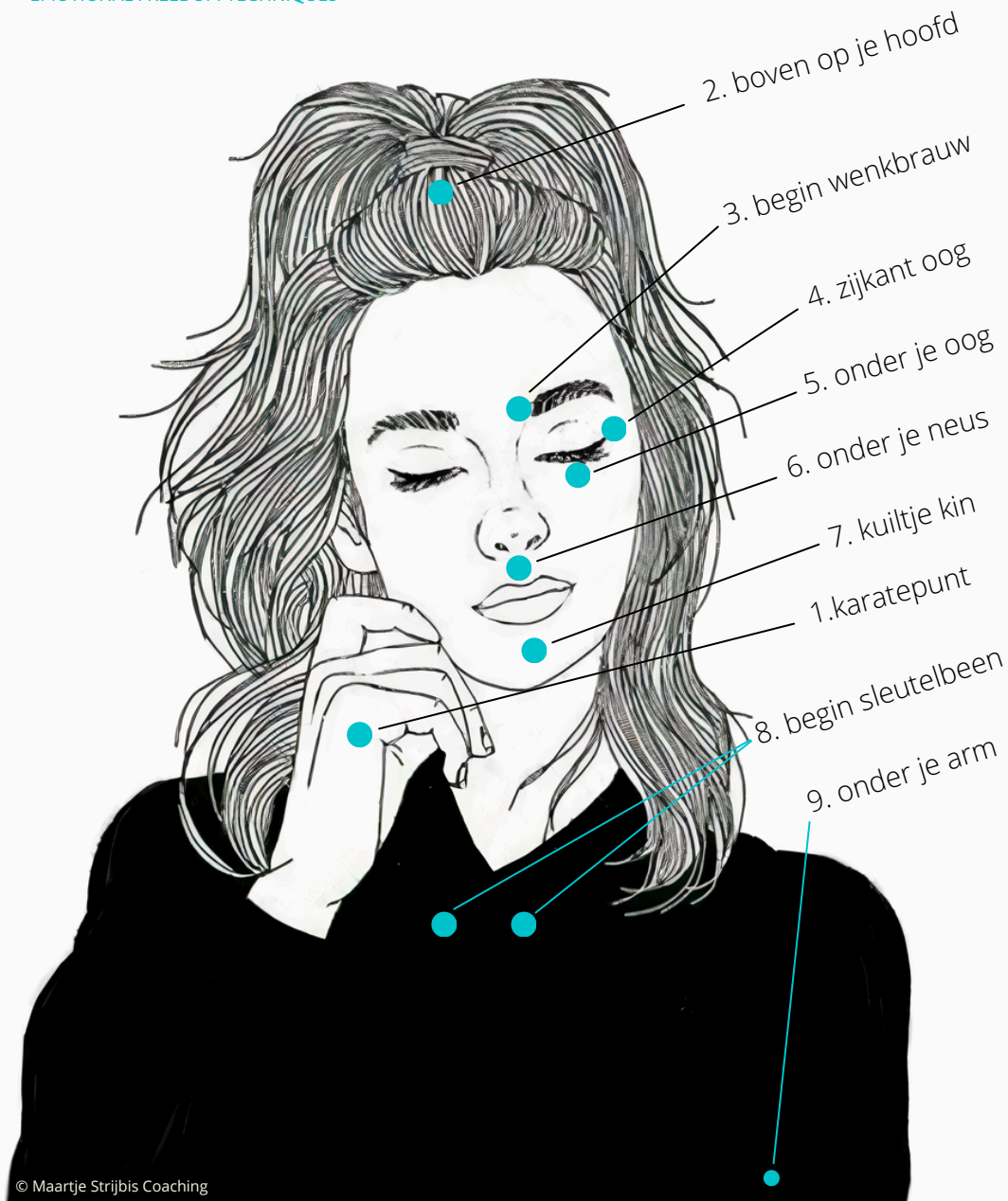


EFT

KLOPPUNTEN

EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUES



© Maartje Strijbis Coaching

WWW.MAARTJESTRIJBISCOACHING.NL

EFT

VOOR STRESS EN EMOTIE-
REGULATIE BIJ MS

EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUES

Check de video →



- Neem een specifieke situatie waarin je negatieve gevoelens, gedachten of fysieke pijn ervaart in gedachten. Sluit je ogen. Heb je het vervelende moment helder voor jezelf? Oké, stap dan nu in dit moment, alsof het nú gebeurt. Alsof het een filmfragment is waar je zelf in aanwezig bent. Wat voel je? Waar voel je dit in je lichaam?
- Geef de intensiteit van je gevoel/emotie een cijfer op een schaal van 0 (niets, nergens last van) tot 10 (maximaal, heel erg bang/boos/verdrietig/pijn).

- Zeg dan hardop onderstaande **opstartzin** terwijl je klopt op het karatepunt (1):

Ook al voel ik deze (angst, boosheid, verdriet) en dit voel ik in mijn (waar voel ik deze emotie in mijn lichaam?) het is nu een (cijfer 0-10) en daarbij accepteer ik mezelf.

- Klop 5-7 keer op ieder kloppunt, terwijl je op elk punt hardop je gevoel of emotie uitspreekt, afgewisseld met waar je dit voelt in je lichaam:
 - (2) Met een platte hand boven op je hoofd (je kruin)
 - (3) Met je vingertop aan het begin van je wenkbrauw (met twee handen, beide ogen)
 - (4) Met je vingertop aan de zijkant, bij het puntje van je oog (met twee handen, beide ogen)
 - (5) Met je vingertop onder je oog, recht onder je pupil (met twee handen, beide ogen)
 - (6) Met een vingertop in het gleufje onder je neus
 - (7) Met een vingertop op je kin, in dat kuiltje
 - (8) Met een platte hand, vuist of je vingertoppen op je sleutelbeenpunten
 - (9) Met een vlakke hand onder je arm, een handbreedte onder je oksel.
- Houd je ogen gesloten, haal diep adem, laat los. Ga terug naar de specifieke situatie. Stap weer in exact hetzelfde moment. Hoe is het nu? Wat ervaar je?
- Bepaal de intensiteit van je gevoel of emotie op een schaal van 0-10. Doe nogmaals de opstartzin en de klopronde.
- Herhaal nu de opstartzin en de klopronde tot je emotie of gevoel 0 is en je lichaam helemaal rustig en ontspannen voelt. Bij 0 test je nog een keertje extra. Doe heel erg je best om nog iets vervelends te voelen. Overdrijf desnoods een beetje om te voelen of er nog iets 'aan' gaat. Is het echt 0, dan ben je klaar. Bij twijfel, klop nog een rondje.

HELP, ik krijg hele heftige emoties!

Blijf doorkloppen. Niet stoppen. Je staat het jezelf op dit moment toe om dit te voelen. Je doet niets verkeerd. Dit is een kans om deze vervelende ervaring voor eens en voor altijd aan te pakken en oude opgeslagen energie en spanning te ontladen.

Als het echt te heftig is. Sta op. Doe je ogen open. Schud met je billen. Haal een glas water. Stamp met je voeten op de grond. Praat even met iemand. Je hoeft dit niet alleen te doen.