EFT STAPPENPLAN

PETER ROSVELDS
hartcoherentie - EFT

HOE GEBRUIK JE EFT?

STAP 1: Benoem je probleem

Benoem een fysieke sensatie, een emotie, een overtuiging of een gevoel.

STAP 2: Geef dit probleem een score van 0 tot 10

0 = niet erg - 10 = heel erg



STAP 3: Zeg je probleem luidop

Maak een opzetzin en zeg die luidop terwijl je met 2 vingers op de zijkant van je hand tikt. Herhaal dit 3 maal. Je opzetzin bestaat altijd uit 2 delen

Deel 1 : je beschrijft je fysieke sensatie, emotie, overtuiging of gevoel.

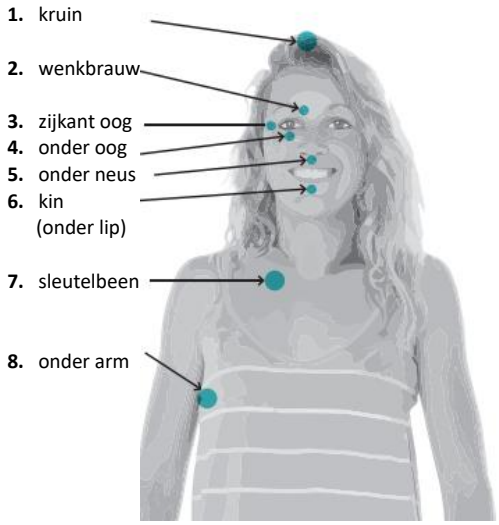
Deel 2 : je geeft aan dat je de situatie aanvaardt.

Vb : Ook al heb ik pijn in mijn rug – ik aanvaard mezelf helemaal met die pijn.
Vb : Ook al heb ik angst voor die opdracht en voel ik druk op mijn borst – ik erken dat die angst mijn gedrag stuurt.
Vb : Ook al voel ik een druk op mijn borst wanneer ik er aan denk – ik kies er toch voor om naar die emotie te gaan.
Vb : Ook al heb ik schrik van spinnen – ik aanvaard mezelf helemaal zoals ik ben.

STAP 4: Tik met 2 vingers op de punten

Tik met 2 vingers op de punten op je gezicht en je lichaam en herhaal enkele kernwoorden van je opzetzin.

Vb. voel me angstig … druk op mijn borst…



STAP 5: Adem diep in en uit

Adem diep in en uit wanneer je klaar bent met tikken (dit noemen we een rondje) en beoordeel je probleem opnieuw van 0 tot 10. Als het geen 0 of 1 is, onderzoek dan welk aspect van het probleem nog aanwezig is en tik opnieuw op de gezichts- en lichaamspunten met de korte zin, totdat de intensiteit van je stress daalt. Wanneer je score significant gedaald is, maak er dan werk van om te tikken met een versterkende positieve boodschap en doorvoel deze boodschap in je hele lichaam!

Vb : Ik weet wat ik kan, ik sta in mijn kracht.

Vb: Ik ben fier dat ik op mezelf aan het werken ben.

Vb: Ik weet dat er nog mooie dingen voor mij op komst zijn.

Vb: Ik ben blij dat ik aan zelfzorg doe en daar zal heel mijn gezin van profiteren.

Wanneer je ‘vast’ zit en je score niet daalt, vraag jezelf dan af of er iets anders naar voren is gekomen of dat een ander aspect belangrijker is geworden waar je je misschien eerst op moet concentreren.
Als dit het geval is, begin je opnieuw met een opzetzin voor dit probleem.