

# EFT als zelfhulpmiddel

Emotietherapeut Martin de Witte, 070420

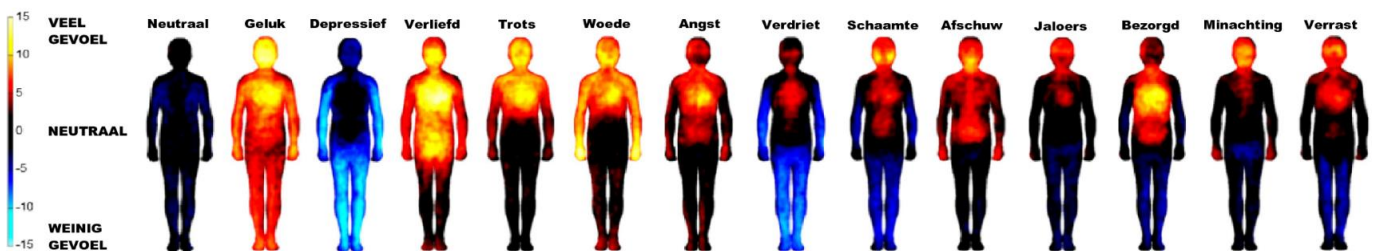
Hieronder geef ik in het kort aan hoe je EFT op jezelf kunt toepassen. Een uitgebreidere, in het Nederlands vertaalde officiële uitleg door Gary Craig, vind je met deze [link](#). Hij is de ontwikkelaar van EFT.

Ik heb de vrijheid genomen om de officiële methode van Gary Craig enigszins aan te passen en bereik daar heel goede resultaten mee. Mijn eigen toevoegingen staan aangegeven in [blauw](#).

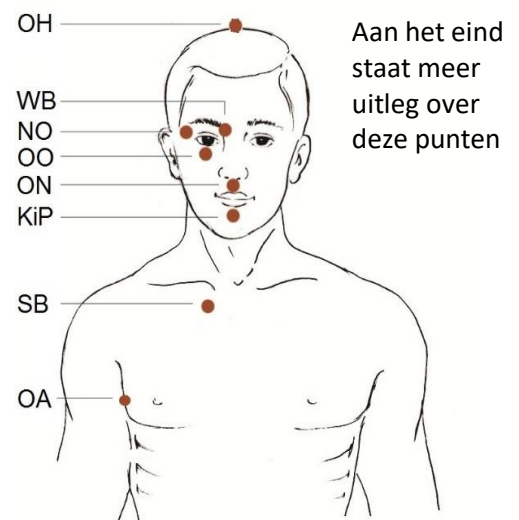
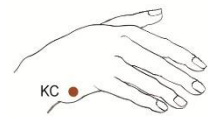
## EFT basisprotocol

Ga bij jezelf na waar je op dit moment stress van krijgt. Wat is de sterkste emotie die daar nu bij kunt oproepen? En hoe weet je dat je die emotie voelt, m.a.w.: waar voel jij die emotie in je lichaam? Geef daar een cijfer aan op een schaal tussen nul en 10, waarbij nul geen emotie/gevoel is en 10 het maximum wat je ooit gevoeld heb, passend bij deze situatie. Je kunt bijvoorbeeld boos zijn, omdat je in deze Coronacrisis binnen moet blijven en je het gevoel hebt dat daarmee jouw vrijheid is afgenomen. Die boosheid kun je bijvoorbeeld voelen als druk op je borst op niveau acht.

Niet iedereen voelt een bepaalde emotie op dezelfde plaats in hun lichaam. Dat laat het volgende plaatje zien. Boosheid/woede (6<sup>e</sup> poppetje) wordt door veel mensen gevoeld als druk op hun borst, maar anderen voelen het als spanning in hun vuisten of als spanning in hun hoofd.

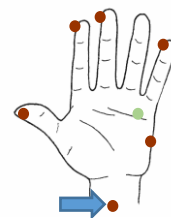


Concentreer je met je aandacht op het gevoel op je borst, begin in een regelmatig tempo te kloppen (ongeveer 3x/seconde), aan de zijkant van je hand. De officiële procedure laat je zeggen: “Ook al ben ik boos, toch op accepteer ik mezelf helemaal.” [Zelf verwoord ik voor mijn cliënten \(of laat ik hen\) verwoorden waarom zij die emotie hebben en laat dat volgen door een soort van geruststelling. Je zegt bijvoorbeeld: “Ook al ben ik boos dat ik nu zoveel binnen moet blijven, snap ik dat dit nodig is om mijzelf en anderen te beschermen.”](#) Daarna klopt je achtereenvolgens op de andere punten zoals aangegeven op de tekening hiernaast, terwijl je nog een paar woorden zegt. Volgens de officiële procedure is dat telkens: “mijn boosheid”. [Zelf geef ik er de voorkeur aan om wat vrijer om te gaan met die taal en meer uiting te geven aan wat de situatie met je doet. Zoals bijvoorbeeld: “Ik zit nu al zo lang binnen, ik word daar niet goed van.”](#) En bij het volgende punt: “Ik merk dat ik daar kribbig van word, mijn stemming wordt slechter.” En dan bijvoorbeeld: “Dit moet niet meer lang op gaan duren, want dan verlies ik mijzelf.” Volgende: “Ik ben bang dat ik dan ga ontploffen.” Bij het volgende punt: “En dan ga ik mij misschien afreageren op mijn man en mijn kinderen.” Volgende: “En dat mag niet gebeuren.” Volgende: “Ik voel me zo gestrest.” Volgende: “Ik zal zeker niet de enige zijn, die daar last van heeft.” Volgende: “Mijn boosheid.” Volgende: “Ik voel die als druk op mijn borst.” “Die mag er nog even zijn, maar ik wil er graag van af.” En dan: “Ik hoef mezelf niet te veroordelen voor mijn gevoelens.”



Kijk maar wat beter bij je past en voor jou de beste resultaten oplevert. De officiële methode is makkelijker, maar als je zelf woorden kunt vinden die jouw gevoel goed beschrijven, werkt dat voor jou wellicht beter.

Met het onder je arm kloppen eindigt het rondje kloppen volgens de officiële methode. Ikzelf laat mijn cliënten nog kloppen op de binnenkant van hun pols (waar meerdere lichaamsmeridianen doorheen lopen, die bijna allemaal eindigen op de vingeruiteinden). Op je pols kloppen is daarmee een verkorte procedure voor het kloppen op de vingers, wat Gary Craig in de beginjaren van EFT nog liet doen.



Ik laat mijn cliënten hun kloprondje eindigen met opnieuw te kloppen op de zijkant van hun hand, waar we ook begonnen zijn. Daarna laat ik hen twee keer diep inademen en bij het uitademen hun fantasie gebruiken, waarbij ze doen alsof ze gevoelens van liefde uitstralen naar.... of henzelf of zichzelf als kind of naar een van hun geliefden, helemaal afhankelijk van wat de inhoud is van hun probleem. En als laatste laat ik hen met hun dominante hand de pols van de andere arm vastpakken, laat hen nog een keer diep inademen en bij het uitademen zeggen: "Gevoelens van rust en vrede."

**Anekdote:** Einstein, die ons met zijn formule  $E=mc^2$  heeft geleerd dat alle materie bestaat uit energie, heeft in deze [brief aan zijn dochter](#) ook het belang van liefde aangegeven, als een extreem sterke, onderliggende kracht in dit universum, die ieder van ons kan inzetten t.b.v. genezing.

Daarna ga je bij jezelf na hoe sterk je dat gevoel op je borst nog ervaart. In de meeste gevallen wordt dat minder. Geef er een nieuw cijfer aan en volg de procedure opnieuw. Na een volgend kloprondje zou het gevoel weer minder moeten zijn geworden. Ga daarmee door tot het gevoel helemaal weg is en probeer vervolgens die emotie weer op te roepen. Meestal lukt dat dan niet meer. Mocht dat toch nog wel zo zijn, ga dan nog even door met de procedure, tot het gevoel weer weg is en test het opnieuw.

Wellicht heb je nog wat vragen. Op de meest gestelde vragen zijn dit de antwoorden:

- Het maakt niet uit of je links of rechts op je lichaam klopt of links en rechts tegelijkertijd of in een andere volgorde of dat je bepaalde punten eruit laat of niet. Gary Craig heeft een volgorde in het kloppen aangebracht die makkelijk is te onthouden. Je kunt niets verkeerd doen; EFT is heel vergevingsgezind.
- Je kunt kloppen met 1 vinger, 2 vingers of 4 vingers (op grotere oppervlaktes), zolang je het punt maar raakt. Je kunt zachter of harder kloppen, maar zorg wel dat het niet gaat irriteren.
- 5-7 Keer kloppen op een punt kloppen is prima. [Zelf laat ik op het karatepunt \(KC\) veel vaker kloppen en laat ik daar al veel van de probleemsituatie verwoorden.](#)
- Het is belangrijk te beseffen dat je met je woorden eerst aan jezelf moet erkennen wat het probleem is. Neem jezelf serieus. Positieve affirmaties helpen vaak niet, want je gevoel zegt wat anders. Begin met woorden te gebruiken die aangeven dat je uit balans bent, gevolgd door wat positiefs. Als je vervolgens merkt dat je lichaam er goed op reageert doordat de intensiteit van het gevoel op de plek waar je de emotie voelt minder wordt en je dus weer meer in balans komt, ga dan weer meer ook positieve woorden over jezelf en de situatie uitspreken. Zoals: "Net was het gevoel een 8 en nu is het een 6." Vervolgens: "Als dat een verbetering is, ben ik daar heel blij mee en sta open voor verdere verbetering." Of: "Er gaat weer een einde komen aan deze periode van binnenblijven." Of: "Ik weet dat dit nodig is om mij en mijn gezin te beschermen." Of: "Dit brengt ook weer goede dingen in mensen naar boven." Of: "Ik ben blij dat ik met deze methode mijn stresslevel naar beneden kan brengen."

#### **Uitleg kloppunten:**

**KC:** Karatepunt op de zijkant van je hand, onder je pink. **SB:** Sleutelbeen. Ga met je wijsvinger in de U-vorm tussen je sleutelbeenderen, bovenaan je borstbeen. Ga met je vinger omhoog naar een van de sleutelbeenderen, dat begint met een klein uitstekend botje. Ga vandaar 2 cm verder en dan 2 cm naar beneden en klop daar.

**OH:** Midden op je hoofd.

**WB:** Begin van je wenkbrauw, op je oogkas.

**NO:** Naast je oog, op je oogkas.

**OO:** Midden onder je oog, op je oogkas.

**ON:** Onder je neus, tussen je neus en je bovenlip.

**KP:** Kinpunt, op het midden van je kin.

**OA:** Onder je arm. Aan de zijkant van je lichaam, onder je arm, waar de dames hun bh-bandje hebben.