



Disclaimer

Hierbij ben ik ervan op de hoogte dat EFT (Emotional Freedom Techniques) niet bedoelt enige diagnose te stellen, medisch advies te geven, of een behandelingsmethode voor mentale of fysieke aandoeningen te zijn. De techniek is ook niet bedoeld als vervanging voor conventionele medische of psychiatrische zorg. Evenmin pleit deze handleiding hoe dan ook voor het onderbreken van gebruik van voorgeschreven medicatie en reguliere medische en psychiatrische zorg.



“Snel aan de Gang”- Handleiding voor EFT

Deze handleiding is bedoeld als een kort-maar-krachtige introductie in de EFT-technieken.

Ga voor een gedegen samenvatting van de EFT grondbeginselen s.v.p. naar www.eftuniverse.com of naar www.ill-eft.nl/Handleiding (nederlandstalige versie) om de “Handleiding EFT” van Gary Craig gratis te downloaden.



Emotional Freedom Techniques

EFT

TRAINING UK

Karl Dawson, EFT Master

14 High Street, Studley, Warwickshire B80 7HJ

T: 0044 (0) 1527 857866

M: 0044 (0) 7986 391652

www.efttrainingcourses.net

Heet je van Harte Welkom...

Vertaling: Michel Debruyckere www.eft-instituut.be

Ellen Langen

www.iii-eft.nl



E.F.T.

Emotional Freedom Techniques

Handleiding voor beginners

Een verbazingwekkende techniek
die uitzonderlijke resultaten biedt
en gemakkelijk aan te leren is

***Door Karl A Dawson,
EFT Master***

Ontwerp/Grafische Vormgeving: Manoj Vijayan

Vertaling: Michel Debruyckere www.eft-instituut.be

Ellen Langen

www.lll-eft.nl





[Home](#)

[De Oorsprong van EFT](#)

[Wat is EFT?](#)

[Hoe Werkt EFT?](#)

[Wanneer Gebruik je EFT](#)

[Psychologische Omkering](#)

[Aan de Slag!](#)

[Het Basis Recept](#)

[Verkorte Versies](#)

[Problemen Zijn net Puzzels](#)

[Als EFT Niet Lijkt te Werken](#)

[EFT via de Telefoon](#)

[Veelgestelde Vragen over EFT](#)

[Tips om te Onthouden](#)

[Probeer 't bij Alles!](#)

[Websites over EFT](#)

[Contactpagina](#)

[Geef je Praktijk 'n Opkikkertje!](#)

De Oorsprong van EFT

De herkomst van EFT gaat terug naar zo'n 5000 jaar geleden, ten tijde van de oude Chinese Shaolin en Taoïstische kloosters, waar voor het eerst de subtiele energiestromen en meridianen die door ons lichaam stromen in kaart werden gebracht.

Ook een rol van groot belang in de ontwikkeling van EFT speelden Dr George Goodheart, ontwikkelaar van de Toegepaste Kinesiologie en Dr Roger Callahan, ontwikkelaar van TFT, Thought Field Therapy.

Het was in de vroege jaren negentig dat een oud-student van Dr Callahan, de charismatische Gary Craig, het TFT-proces met zijn ingewikkelde algoritmes vereenvoudigde en het proces zó toegankelijk maakte dat iedereen het kan toepassen op alle mentale, emotionele en lichamelijke problemen.

Gary Craig is een Ingenieur van de Stanford Universiteit, Master NLP beoefenaar en expert in zelfontplooiing .



[Home](#)

[De Oorsprong van EFT](#)

[Wat is EFT?](#)

[Hoe Werkt EFT?](#)

[Wanneer Gebruik je EFT](#)

[Psychologische Omkering](#)

[Aan de Slag!](#)

[Het Basis Recept](#)

[Verkorte Versies](#)

[Problemen Zijn net Puzzels](#)

[Als EFT Niet Lijkt te Werken](#)

[EFT via de Telefoon](#)

[Veelgestelde Vragen over EFT](#)

[Tips om te Onthouden](#)

[Probeer 't bij Alles!](#)

[Websites over EFT](#)

[Contactpagina](#)

[Geef je Praktijk 'n Opkikkertje!](#)

De Oorsprong van EFT

TFT dient toegepast te worden door zorgvuldig getrainde beoefenaars die complexe series van meridiaanpunten bekloppen. Aangezien je bij Gary Craig's EFT-protocol voor ieder probleem dezelfde geselecteerde serie meridiaanpunten gebruikt, zitten de juiste punten er altijd bij.

EFT en TFT zijn beide zeer effectieve technieken--het verschil is dat EFT een stuk makkelijker aan te leren is, dat iedereen het kan gebruiken en dat bij ieder probleem hetzelfde protocol gebruikt wordt.



Gary Craig



Wat is EFT?

[Home](#)

[De Oorsprong van EFT](#)

[Wat is EFT?](#)

[Hoe Werkt EFT?](#)

[Wanneer Gebruik je](#)

[EFT](#)

[Psychologische](#)

[Omkering](#)

[Aan de Slag!](#)

[Het Basis Recept](#)

[Verkorte Versies](#)

[Problemen Zijn net](#)

[Puzzels](#)

[Als EFT Niet Lijkt te](#)

[Werken](#)

[EFT via de Telefoon](#)

[Veelgestelde Vragen](#)

[over EFT](#)

[Tips om te Onthouden](#)

[Probeer 't bij Alles!](#)

[Websites over EFT](#)

[Contactpagina](#)

[Geef je Praktijk 'n](#)

[Opkikkertje!](#)

EFT is een techniek voor emotionele heling, die tevens in staat is om ongelooflijke bevrijding te bieden bij veel lichamelijke klachten.

De techniek is gebaseerd op een revolutionaire ontdekking die tegen de meeste heersende overtuigingen binnen de conventionele psychologie in gaat. De Ontdekkingsverklaring luidt nl.: "De oorzaak van alle negatieve emoties is een verstoring in het energiesysteem van het lichaam".

Met opmerkelijke consistentie (50-90% resultaat, afhankelijk van de ervaring van de beoefenaar) verhelpt EFT symptomen door een niet-alledaags ogende (maar wetenschappelijke) routine.

Bij EFT klop je op bepaalde punten op het lichaam. Dit kloppen is bedoeld om het evenwicht te herstellen in de energiemeridianen. Deze balans wordt verstoord wanneer de cliënt denkt aan of betrokken raakt bij een emotioneel verstorende omstandigheid.

De feitelijke herinnering blijft wel bestaan maar de emotionele lading is volledig weg. Normaal gesproken is dit resultaat blijvend. De manier waarop men tegen de zaak aankijkt keert zich meestal in een gezonde richting, als een natuurlijke consequentie van het helingsproces.

[Home](#)

[De Oorsprong van EFT](#)

[Wat is EFT?](#)

[Hoe Werkt EFT?](#)

[Wanneer Gebruik je EFT](#)

[Psychologische Omkering](#)

[Aan de Slag!](#)

[Het Basis Recept](#)

[Verkorte Versies](#)

[Problemen Zijn net Puzzels](#)

[Als EFT Niet Lijkt te Werken](#)

[EFT via de Telefoon](#)

[Veelgestelde Vragen over EFT](#)

[Tips om te Onthouden](#)

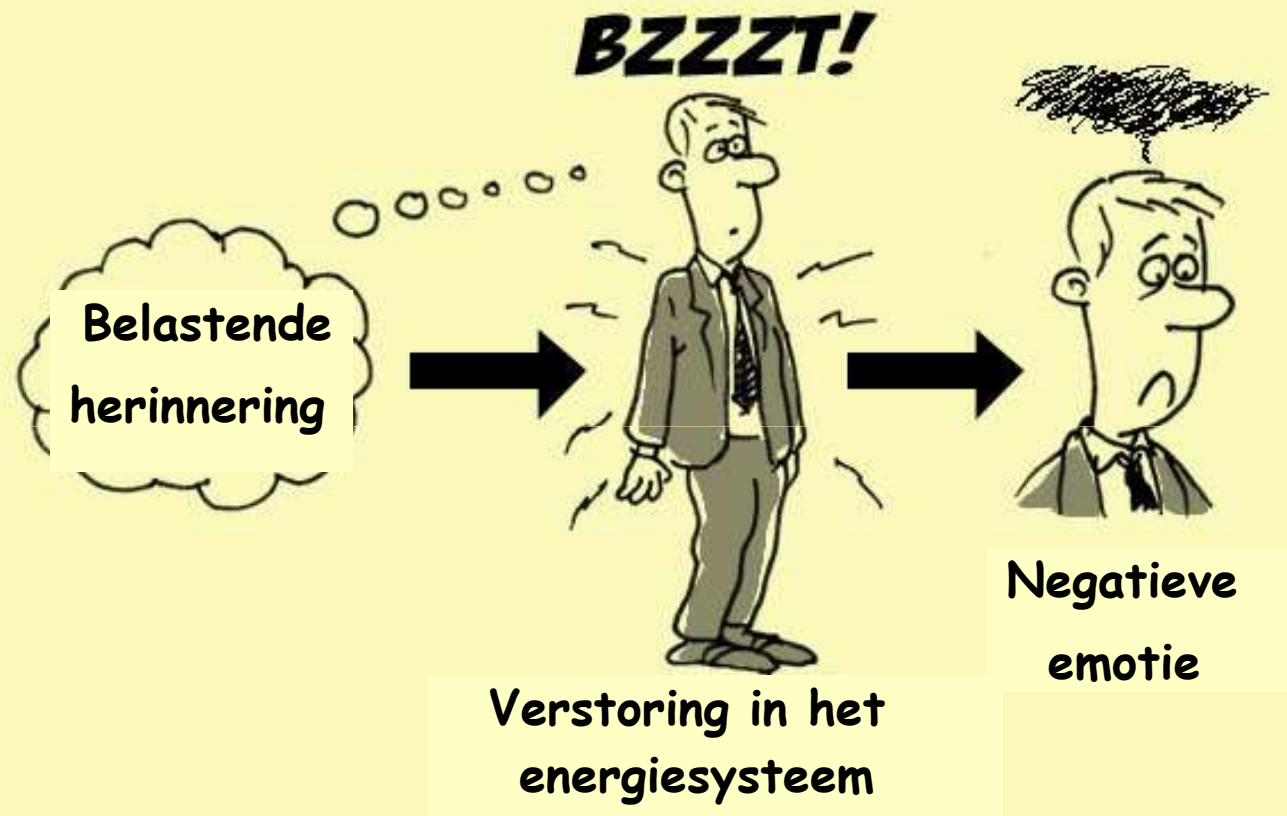
[Probeer 't bij Alles!](#)

[Websites over EFT](#)

[Contactpagina](#)

[Geef je Praktijk 'n Opkikkertje!](#)

Wat is EFT?



Hoe een negatieve emotie wordt veroorzaakt



[Home](#)

[De Oorsprong van EFT](#)

[Wat is EFT?](#)

[Hoe Werkt EFT?](#)

[Wanneer Gebruik je EFT](#)

[Psychologische Omkering](#)

[Aan de Slag!](#)

[Het Basis Recept](#)

[Verkorte Versies](#)

[Problemen Zijn net Puzzels](#)

[Als EFT Niet Lijkt te Werken](#)

[EFT via de Telefoon](#)

[Veelgestelde Vragen over EFT](#)

[Tips om te Onthouden](#)

[Probeer 't bij Alles!](#)

[Websites over EFT](#)

[Contactpagina](#)

[Geef je Praktijk 'n Opkikkertje!](#)

Hoe Werkt EFT ?

EFT is een meridiaantherapie - net als acupunctuur heeft het rechtstreeks effect op het meridiaansysteem in het lichaam. Maar in plaats van naalden te gebruiken, stimuleer je hier de belangrijkste meridianen door erop te kloppen.

Je kunt deze meridianen vergelijken met rivieren. De verstoringen in emotioneel of lichamelijk welzijn die zich erin manifesteren zijn te vergelijken met met blokkades of overstromingen in rivieren.

EFT is dus een geest/lichaam helende techniek, want het combineert de fysieke effecten van meridiaantherapie met de mentale effecten door focus op de pijn of het probleem.

Door het kloppen op de meridiaanpunten stroomt kinetische energie door het meridiaansysteem die blokkades opheft met als direct gevolg dat de energie weer vrij kan stromen.

[Home](#)

[De Oorsprong van EFT](#)

[Wat is EFT?](#)

[Hoe Werkt EFT?](#)

[Wanneer Gebruik je EFT](#)

[Psychologische Omkering](#)

[Aan de Slag!](#)

[Het Basis Recept](#)

[Verkorte Versies](#)

[Problemen Zijn net Puzzels](#)

[Als EFT Niet Lijkt te Werken](#)

[EFT via de Telefoon](#)

[Veelgestelde Vragen over EFT](#)

[Tips om te Onthouden](#)

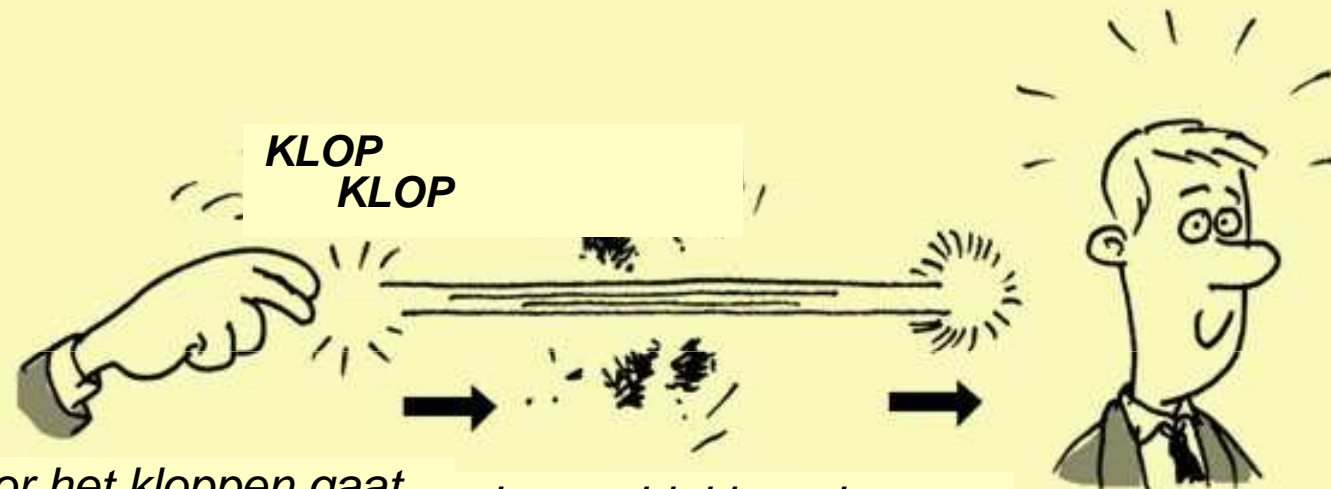
[Probeer 't bij Alles!](#)

[Websites over EFT](#)

[Contactpagina](#)

[Geef je Praktijk 'n Opkikkertje!](#)

Hoe Werkt EFT?



Door het kloppen gaat kinetische energie op weg...

...door geblokkeerde kanalen en ontdoet ze van die blokkades...

...door negatieve emoties te verwijderen.

Hoe brengt EFT het systeem terug in gezonde toestand?



[Home](#)

[De Oorsprong van EFT](#)

[Wat is EFT?](#)

[Hoe Werkt EFT?](#)

[Wanneer Gebruik je EFT](#)

[Psychologische Omkering](#)

[Aan de Slag!](#)

[Het Basis Recept](#)

[Verkorte Versies](#)

[Problemen Zijn net Puzzels](#)

[Als EFT Niet Lijkt te Werken](#)

[EFT via de Telefoon](#)

[Veelgestelde Vragen over EFT](#)

[Tips om te Onthouden](#)

[Probeer 't bij Alles!](#)

[Websites over EFT](#)

[Contactpagina](#)

[Geef je Praktijk 'n Opkikkertje!](#)

Wanneer Gebruik je EFT

EFT is effectief gebleken bij een grote variëteit aan problemen waaronder:

- Verslavende behoeften (voedsel, sigaretten, alcohol, drugs)
- Allergieën
- Angst en Paniekaanvallen
- Woede
- Dwangmatig gedrag en Obsessies
- Depressie en Verdriet
- Dyslexie
- Verbetering zelfbeeld
- Angsten en Fobieën
- Verdriet en Verlies
- Schuldgevoel
- Slapeloosheid
- Negatieve herinneringen
- Pijn- en Symptoombeheersing
- Lichamelijk herstel
- Bevorderen van prestatie (sport, spreken in het openbaar)
- Post Traumatisch Stress Syndroom
- Sexueel misbruik etc.
- Pijnbestrijding, bijv. bij migraine, artritis enz.



[Home](#)

[De Oorsprong van EFT](#)

[Wat is EFT?](#)

[Hoe Werkt EFT?](#)

[Wanneer Gebruik je EFT](#)

[Psychologische Omkering](#)

[Aan de Slag!](#)

[Het Basis Recept](#)

[Verkorte Versies](#)

[Problemen Zijn net Puzzels](#)

[Als EFT Niet Lijkt te Werken](#)

[EFT via de Telefoon](#)

[Veelgestelde Vragen over EFT](#)

[Tips om te Onthouden](#)

[Probeer 't bij Alles!](#)

[Websites over EFT](#)

[Contactpagina](#)

[Geef je Praktijk 'n Opkikkertje!](#)

Psychologische Omkering

Een belangrijk, veel voorkomend begrip binnen EFT is de Psychologische Omkering, kortweg PO.

PO wordt veroorzaakt door angst en/of trauma en verhindert ALLE vormen van therapie, zowel van allopathische (conventionele geneeskunde) als van holistische (alternatieve geneeskunde) huize.

PO kenmerkt zich door een tegengestelde energiestroom in de meridianen, wat metaforisch uit te drukken is als: 'de batterijen zitten er verkeerd om in'.





[Home](#)

[De Oorsprong van EFT](#)

[Wat is EFT?](#)

[Hoe Werkt EFT?](#)

[Wanneer Gebruik je EFT](#)

[Psychologische Omkering](#)

[Aan de Slag!](#)

[Het Basis Recept](#)

[Verkorte Versies](#)

[Problemen Zijn net Puzzels](#)

[Als EFT Niet Lijkt te Werken](#)

[EFT via de Telefoon](#)

[Veelgestelde Vragen over EFT](#)

[Tips om te Onthouden](#)

[Probeer 't bij Alles!](#)

[Websites over EFT](#)

[Contactpagina](#)

[Geef je Praktijk 'n Opkikkertje!](#)

Psychologische Omkering

PO heeft negatief, zelfsaboterend gedrag tot gevolg dat zich kan manifesteren in één enkel probleem of op meerdere vlakken in het leven van een persoon.

PO komen we veelvuldig tegen bij chronische gesteldheden, depressie en verslavingen.

Oorzaken van zo'n omkering liggen vaak in vroegere belevenissen, beslissingen, overtuigingen, stress, omschakeling van polariteit en energiegifstoffen.

'Belemmerende' overtuigingen die PO veroorzaken hebben te maken met zaken als "ik verdien het niet", veiligheid, motivatie, toestemming en eventuele voordelen die het niet oplossen van het probleem biedt.

Herstel van PO zit in het EFT-protocol verwerkt via het wrijven over de Zere Plek of het kloppen op het Karate Punt.

[Home](#)

[De Oorsprong van EFT](#)

[Wat is EFT?](#)

[Hoe Werkt EFT?](#)

[Wanneer Gebruik je EFT](#)

[Psychologische Omkering](#)

[Aan de Slag!](#)

[Het Basis Recept](#)

[Verkorte Versies](#)

[Problemen Zijn net Puzzels](#)

[Als EFT Niet Lijkt te Werken](#)

[EFT via de Telefoon](#)

[Veelgestelde Vragen over EFT](#)

[Tips om te Onthouden](#)

[Probeer 't bij Alles!](#)

[Websites over EFT](#)

[Contactpagina](#)

[Geef je Praktijk 'n Opkikkertje!](#)

Hoe we te Werk Gaan

Het *Basis Recept* is de vaste basis-procedure die gebruikt wordt om iedere soort emotionele/fysieke verstoring aan te pakken. Als je de procedure eenmaal onder de knie hebt kost uitvoering van een ronde van het Basis Recept je minder dan twee minuten. Het Basis Recept bestaat uit de volgende stappen:

1. **De Start (ook in het Nederlands vaak Set up genoemd).**
2. **Het Kloprondje.**
3. **De 9 Gamut Procedure.**
4. **Het Kloprondje (opnieuw).**
5. **Aanpassingen voor eventuele aanvullende rondjes.**

- Laten we de afzonderlijke stappen wat uitvoeriger bekijken.

1. De Start (Set up): Hiermee wordt voor EFT de weg vrij gemaakt om goed te kunnen werken. Terwijl je driemaal je Startzin uitspreekt wrijf je over het lymfeknooppunt dat we kennen als de 'Zere Plek' ofwel je klopt op het Karatepunt.



[Home](#)

[De Oorsprong van EFT](#)

[Wat is EFT?](#)

[Hoe Werkt EFT?](#)

[Wanneer Gebruik je EFT](#)

[Psychologische Omkering](#)

[Aan de Slag!](#)

[Het Basis Recept](#)

[Verkorte Versies](#)

[Problemen Zijn net Puzzels](#)

[Als EFT Niet Lijkt te Werken](#)

[EFT via de Telefoon](#)

[Veelgestelde Vragen over EFT](#)

[Tips om te Onthouden](#)

[Probeer 't bij Alles!](#)

[Websites over EFT](#)

[Contactpagina](#)

[Geef je Praktijk 'n Opkikkertje!](#)

Hoe we te Werk Gaan

Die Startzin geeft een zo nauwkeurig mogelijke beschrijving van je specifieke probleem, gegoten in de volgende vorm:

“Ook al heb ik *(vul hier je probleem in)*, toch aanvaard ik mezelf intens en volledig.”

Enkele voorbeelden van Startzinnen:

- “Ook al heb ik *rugpijn*, ik aanvaard mezelf diepgaand en volledig.”
- “Ook al *word ik op m'n werk kwaad*, toch aanvaard ik mezelf diep en volledig.”
- “Ook al heb ik *pijn in m'n kaak*, toch aanvaard ik mezelf diep en volledig.”
- “Ook al heb ik *hoogtevrees*, ik aanvaard mezelf intens en volledig.”

[Home](#)

[De Oorsprong van EFT](#)

[Wat is EFT?](#)

[Hoe Werkt EFT?](#)

[Wanneer Gebruik je EFT](#)

[Psychologische Omkering](#)

[Aan de Slag!](#)

[Het Basis Recept](#)

[Verkorte Versies](#)

[Problemen Zijn net Puzzels](#)

[Als EFT Niet Lijkt te Werken](#)

[EFT via de Telefoon](#)

[Veelgestelde Vragen over EFT](#)

[Tips om te Onthouden](#)

[Probeer 't bij Alles!](#)

[Websites over EFT](#)

[Contactpagina](#)

[Geef je Praktijk 'n Opkikkertje!](#)

Hoe we te Werk Gaan

2. Het Kloprondje: Terwijl je je op het probleem blijft concentreren, klop je zo'n zeven keer op elk van de achtereenvolgende meridiaanpunten. Om gemakkelijker de aandacht bij het probleem te kunnen houden, herhaal je bij elk punt een verkorte versie van de Startzin, die we de *Herinnerzin* noemen.

Herinnerzinnen voor de eerder gegeven voorbeelden kunnen dus zijn:

- “Die rugpijn”
- “Die irritatie op m'n werk”
- “Ik heb pijn in m'n kaak”
- “Deze hoogtevrees”

3. De 9 Gamut: Dit punt bevindt zich op de handrug (op ongeveer 1 cm achter het punt midden tussen de knokkels van ringvinger en pink). Terwijl je doorlopend klopt op dat punt, voer je een reeks handelingen uit die - hoewel ze er wat raar uitzien! - je beide hersenhelften activeren en zo je neurologie ertoe zetten om aan het probleem te werken.



[Home](#)

[De Oorsprong van EFT](#)

[Wat is EFT?](#)

[Hoe Werkt EFT?](#)

[Wanneer Gebruik je EFT](#)

[Psychologische Omkering](#)

[Aan de Slag!](#)

[Het Basis Recept](#)

[Verkorte Versies](#)

[Problemen Zijn net Puzzels](#)

[Als EFT Niet Lijkt te Werken](#)

[EFT via de Telefoon](#)

[Veelgestelde Vragen over EFT](#)

[Tips om te Onthouden](#)

[Probeer 't bij Alles!](#)

[Websites over EFT](#)

[Contactpagina](#)

[Geef je Praktijk 'n Opkikkertje!](#)

Hoe we te Werk Gaan

4. Het Kloprondje (opnieuw): het Kloprondje wordt herhaald, op precies dezelfde manier als de eerste keer.

Hiermee is een ronde Basis Recept compleet.

5. Aangepaste Rondjes. In sommige gevallen zul je jezelf wellicht met één enkel rondje Basis Recept bevrijden van je probleem! Blijft er echter iets van ongemak hangen van je probleem, herhaal dan gewoon het Basis Recept, met aanpassingen als volgt:

Zeg i.p.v. je oorspronkelijke Startzin het volgende:

“Ook al voel ik nog steeds wat (vul probleem in), toch aanvaard ik mezelf diep en volledig.”

Bijv.: “Ook al heb ik nog steeds wat hoogtevrees, toch aanvaard ik mezelf intens en volledig.”



[Home](#)

[De Oorsprong van EFT](#)

[Wat is EFT?](#)

[Hoe Werkt EFT?](#)

[Wanneer Gebruik je EFT](#)

[Psychologische Omkering](#)

[Aan de Slag!](#)

[Het Basis Recept](#)

[Verkorte Versies](#)

[Problemen Zijn net Puzzels](#)

[Als EFT Niet Lijkt te Werken](#)

[EFT via de Telefoon](#)

[Veelgestelde Vragen over EFT](#)

[Tips om te Onthouden](#)

[Probeer 't bij Alles!](#)

[Websites over EFT](#)

[Contactpagina](#)

[Geef je Praktijk 'n Opkikkertje!](#)

Hoe we te Werk Gaan

En maak voor de Herinnerzin de volgende vervanging:

“Dit/deze resterende (het probleem).”

Bijvoorbeeld: “Deze resterende hoogtevrees”.

Voordat we de meridiaanpunten waar we bij EFT op kloppen wat beter gaan bekijken, is er nog één item te behandelen.

De intensiteit van het probleem inschalen. Stel aan het begin van de EFT-sessie de intensiteit van het rotgevoel dat je op dat moment ervaart vast op een subjectieve schaal van 0 tot 10. Op die manier zal een sterke intensiteit al gauw een 8 of 9 scoren, terwijl een relatief minder heftige vorm een 3 kan zijn. (Dit staat bekend als de SUDS of Subjective Units of Distress Score).

Na afloop van een rondje Basis Recept stel je de intensiteit opnieuw vast. Is ie lager?



[Home](#)

[De Oorsprong van EFT](#)

[Wat is EFT?](#)

[Hoe Werkt EFT?](#)

[Wanneer Gebruik je EFT](#)

[Psychologische Omkering](#)

[Aan de Slag!](#)

[Het Basis Recept](#)

[Verkorte Versies](#)

[Problemen Zijn net Puzzels](#)

[Als EFT Niet Lijkt te Werken](#)

[EFT via de Telefoon](#)

[Veelgestelde Vragen over EFT](#)

[Tips om te Onthouden](#)

[Probeer 't bij Alles!](#)

[Websites over EFT](#)

[Contactpagina](#)

[Geef je Praktijk 'n Opkikkertje!](#)

Hoe we te Werk Gaan

Het uiteindelijke doel is een score van 1 of 0, wat dan wil zeggen dat je volledig bevrijd bent van het ongemak waar je aan het begin mee zat.

Het is een fantastische ervaring om de intensiteit van je rotgevoel/pijn na een paar rondjes te zien zakken van 7-8 naar 0 - en dat gebeurt veel vaker dan je zou verwachten!





[Home](#)

[De Oorsprong van EFT](#)

[Wat is EFT?](#)

[Hoe Werkt EFT?](#)

[Wanneer Gebruik je EFT](#)

[Psychologische Omkering](#)

[Aan de Slag!](#)

[Het Basis Recept](#)

[Verkorte Versies](#)

[Problemen Zijn net Puzzels](#)

[Als EFT Niet Lijkt te Werken](#)

[EFT via de Telefoon](#)

[Veelgestelde Vragen over EFT](#)

[Tips om te Onthouden](#)

[Probeer 't bij Alles!](#)

[Websites over EFT](#)

[Contactpagina](#)

[Geef je Praktijk 'n Opkikkertje!](#)

Gauw aan de Slag!

Nu ben je er klaar voor om kennis te maken met de Punten waarop geklopt wordt. De volgende dia's zullen je precies laten zien hoe je het Basis Recept uitvoert. Kijk af en toe eens wat verderop in de presentatie om een beeld te krijgen van het totale plaatje van Punten (gebruik de navigatieknoppen bovenaan de dia om te wisselen tussen deze en volgende dia's), en probeer ondertussen het kloppen op de diverse Punten bij jezelf uit. Het beste kun je oefenen met een werkelijk bestaand probleem, aangezien je EFT echt moet ervaren, want met de meest uitgebreide uitleg wordt het je nog niet zo duidelijk als door het zelf te doen.

NB: Als je EFT eenmaal onder de knie hebt, ben je in staat om een rondje Basis Recept in ongeveer een minuut uit te voeren.

Als je inderdaad aan een echt probleem werkt, vergeet dan niet om je SUDS voor en na elke klopronde vast te stellen!



[Home](#)

[De Oorsprong van EFT](#)

[Wat is EFT?](#)

[Hoe Werkt EFT?](#)

[Wanneer Gebruik je EFT](#)

[Psychologische Omkering](#)

[Aan de Slag!](#)

[Het Basis Recept](#)

[Verkorte Versies](#)

[Problemen Zijn net Puzzels](#)

[Als EFT Niet Lijkt te Werken](#)

[EFT via de Telefoon](#)

[Veelgestelde Vragen over EFT](#)

[Tips om te Onthouden](#)

[Probeer 't bij Alles!](#)

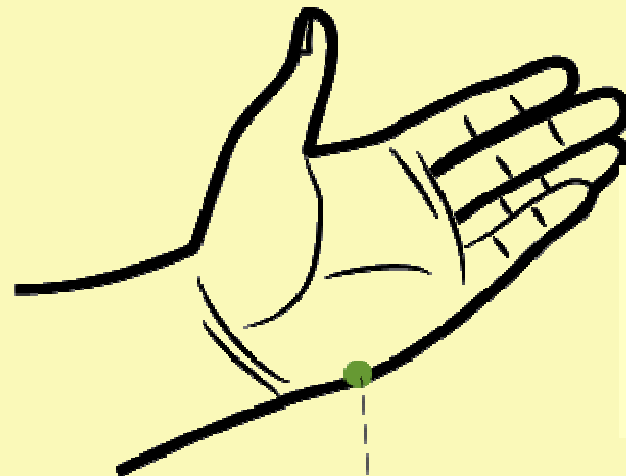
[Websites over EFT](#)

[Contactpagina](#)

[Geef je Praktijk 'n Opkikkertje!](#)

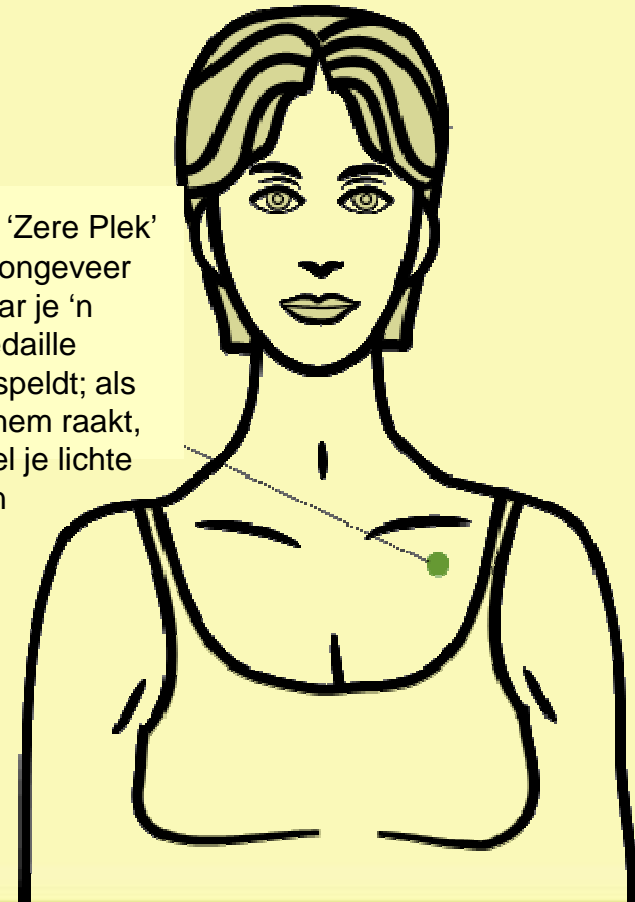
Gauw aan de Slag!

Hier zie je de Punten voor Psychologische Omkering. Gebruik het Punt dat voor jou het prettigst voelt.



Het Karate Punt is het zachte stuk van de zijkant van de hand waarmee de karateslag gegeven wordt

De 'Zere Plek' zit ongeveer waar je 'n medaille opspeldt; als je hem raakt, voel je lichte pijn



[Home](#)

[De Oorsprong van EFT](#)

[Wat is EFT?](#)

[Hoe Werkt EFT?](#)

[Wanneer Gebruik je EFT](#)

[Psychologische Omkering](#)

[Aan de Slag!](#)

[Het Basis Recept](#)

[Verkorte Versies](#)

[Problemen Zijn net Puzzels](#)

[Als EFT Niet Lijkt te Werken](#)

[EFT via de Telefoon](#)

[Veelgestelde Vragen over EFT](#)

[Tips om te Onthouden](#)

[Probeer 't bij Alles!](#)

[Websites over EFT](#)

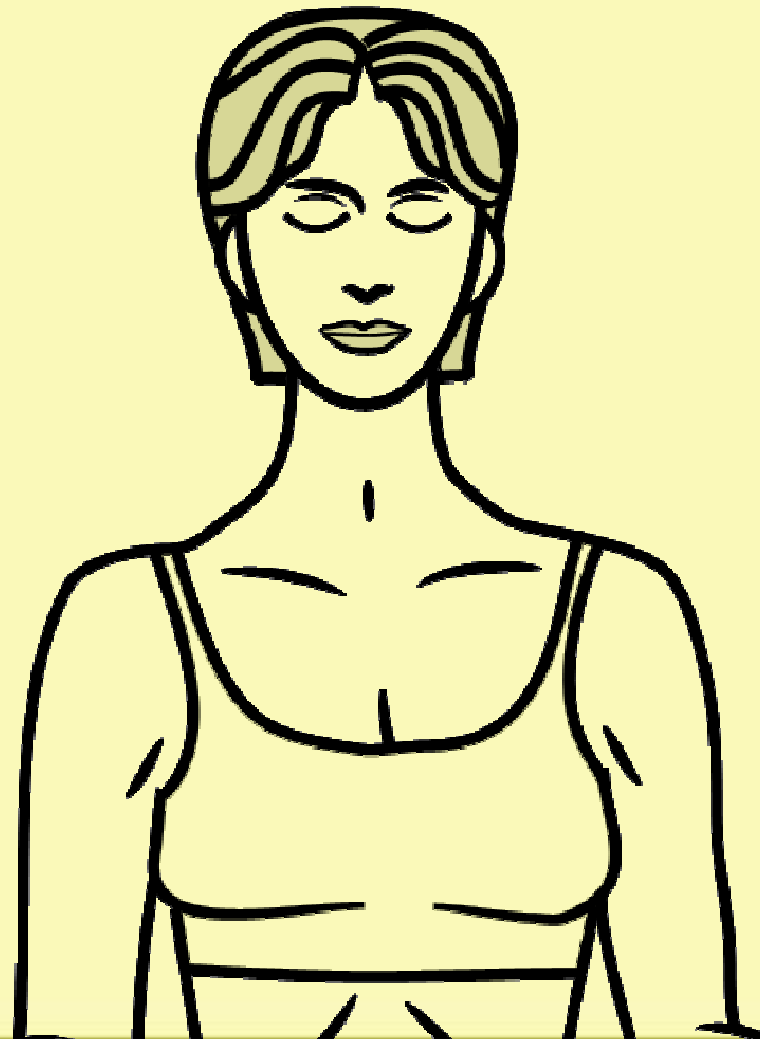
[Contactpagina](#)

[Geef je Praktijk 'n Opkikkertje!](#)

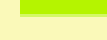
Het Basis Recept

Kom, we beginnen. Stel eerst je SUDS Score (de intensiteit) vast tussen 0 en 10:

The Subjective Units of Disorder Scale (SUDs)



10



0

Hoogste intensiteit (pijn/emotie op z'n ergst)

Laagste intensiteit (totaal geen pijn/emotie)



[Home](#)

[De Oorsprong van EFT](#)

[Wat is EFT?](#)

[Hoe Werkt EFT?](#)

[Wanneer Gebruik je EFT](#)

[Psychologische Omkering](#)

[Aan de Slaag!](#)

[Het Basis Recept](#)

[Verkorte Versies](#)

[Problemen Zijn net Puzzels](#)

[Als EFT Niet Lijkt te Werken](#)

[EFT via de Telefoon](#)

[Veelgestelde Vragen over EFT](#)

[Tips om te Onthouden](#)

[Probeer 't bij Alles!](#)

[Websites over EFT](#)

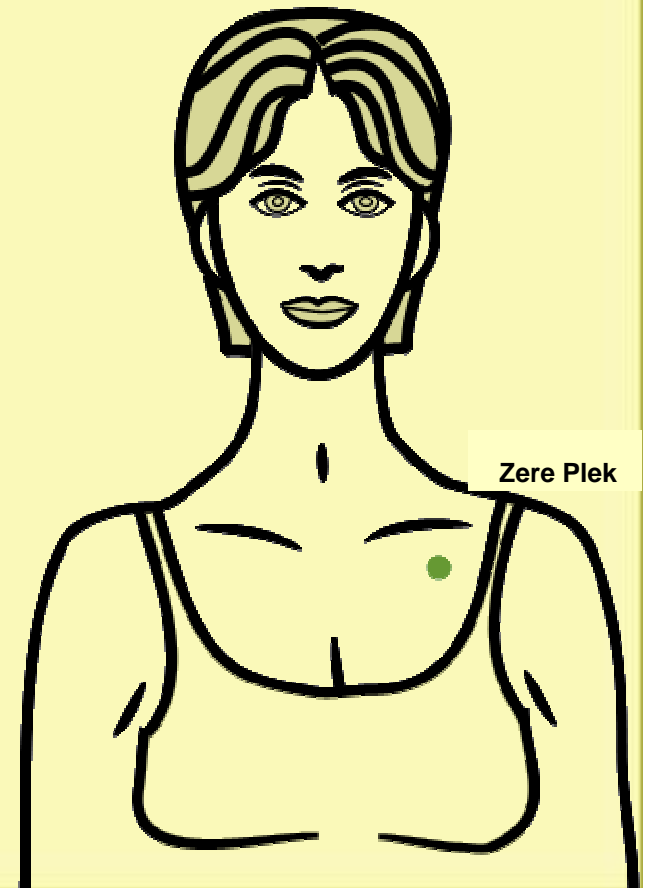
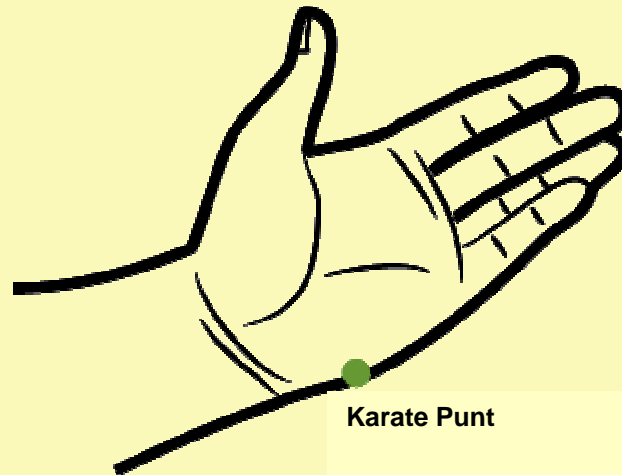
[Contactpagina](#)

[Geef je Praktijk 'n Opkikkertje!](#)

Het Basis Recept

De Start (Set up). Herhaal **drie keer** je Startzin, terwijl je 7-8 keer klopt op het Karate Punt of terwijl je wrijft over de Zere Plek.

“Ook al heb ik (*vul hier het probleem in*), toch aanvaard ik mezelf intens en helemaal”.



Het Basis Recept

Het Kloprondje. Klop nu zo'n 7-8 keer op de volgende punten terwijl je bij elk de Herinnerzin herhaalt. Het maakt niet uit op welke kant van je lichaam je klopt.

“Dit/deze (*het probleem*).”



- ...op 't hoofd
- ...aan 't begin van de wenkbrauw
- ...op 't bot naast je oog
- ...op 't bot net onder je oog
- ...tussen neus en bovenlip
- ...tussen onderlip en kin
- ...net onder 't sleutelbeen (op 't punt waar borstbeen, sleutelbeen en eerste rib elkaar kruisen)
- ...zo'n 10 cm onder de oksel (ter hoogte van bh-bandje van vrouw, of tepel van man)

- [Home](#)
- [De Oorsprong van EFT](#)
- [Wat is EFT?](#)
- [Hoe Werkt EFT?](#)
- [Wanneer Gebruik je EFT](#)
- [Psychologische Omkering](#)
- [Aan de Slag!](#)
- [Het Basis Recept](#)
- [Verkorte Versies](#)
- [Problemen Zijn net Puzzels](#)
- [Als EFT Niet Lijkt te Werken](#)
- [EFT via de Telefoon](#)
- [Veelgestelde Vragen over EFT](#)
- [Tips om te Onthouden](#)
- [Probeer 't bij Alles!](#)
- [Websites over EFT](#)
- [Contactpagina](#)
- [Geef je Praktijk 'n Opkikkertje!](#)



[Home](#)

[De Oorsprong van EFT](#)

[Wat is EFT?](#)

[Hoe Werkt EFT?](#)

[Wanneer Gebruik je EFT](#)

[Psychologische Omkering](#)

[Aan de Slag!](#)

[Het Basis Recept](#)

[Verkorte Versies](#)

[Problemen Zijn net Puzzels](#)

[Als EFT Niet Lijkt te Werken](#)

[EFT via de Telefoon](#)

[Veelgestelde Vragen over EFT](#)

[Tips om te Onthouden](#)

[Probeer 't bij Alles!](#)

[Websites over EFT](#)

[Contactpagina](#)

[Geef je Praktijk 'n Opkikkertje!](#)

Het Basis Recept

Klop nu zo'n 7-8 keer op de volgende punten van de hand terwijl je iedere keer de Herinnerzin herhaalt. Het maakt niet uit op welke hand je klopt.

“Dit/deze (*het probleem*).”





[Home](#)

[De Oorsprong van EFT](#)

[Wat is EFT?](#)

[Hoe Werkt EFT?](#)

[Wanneer Gebruik je EFT](#)

[Psychologische Omkering](#)

[Aan de Slag!](#)

[Het Basis Recept](#)

[Verkorte Versies](#)

[Problemen Zijn net Puzzels](#)

[Als EFT Niet Lijkt te Werken](#)

[EFT via de Telefoon](#)

[Veelgestelde Vragen over EFT](#)

[Tips om te Onthouden](#)

[Probeer 't bij Alles!](#)

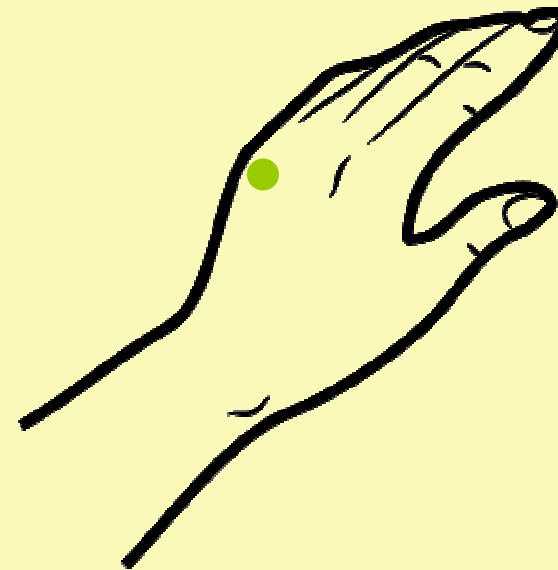
[Websites over EFT](#)

[Contactpagina](#)

[Geef je Praktijk 'n Opkikkertje!](#)

Het Basis Recept

Vervolgens klop je continu op het **Gamut Punt** (dit punt bevindt zich op de handrug, op ongeveer 1 cm achter het punt midden tussen de knokkels van ringvinger en pink) en doe je het volgende...





[Home](#)

[De Oorsprong van EFT](#)

[Wat is EFT?](#)

[Hoe Werkt EFT?](#)

[Wanneer Gebruik je EFT](#)

[Psychologische Omkering](#)

[Aan de Slag!](#)

[Het Basis Recept](#)

[Verkorte Versies](#)

[Problemen Zijn net Puzzels](#)

[Als EFT Niet Lijkt te Werken](#)

[EFT via de Telefoon](#)

[Veelgestelde Vragen over EFT](#)

[Tips om te Onthouden](#)

[Probeer 't bij Alles!](#)

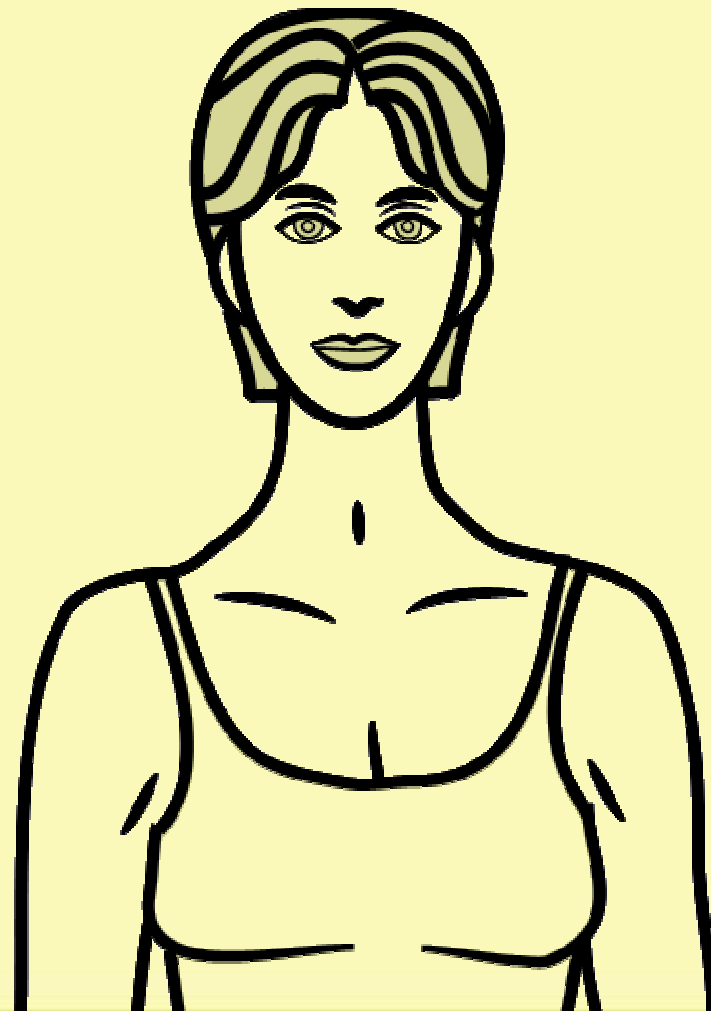
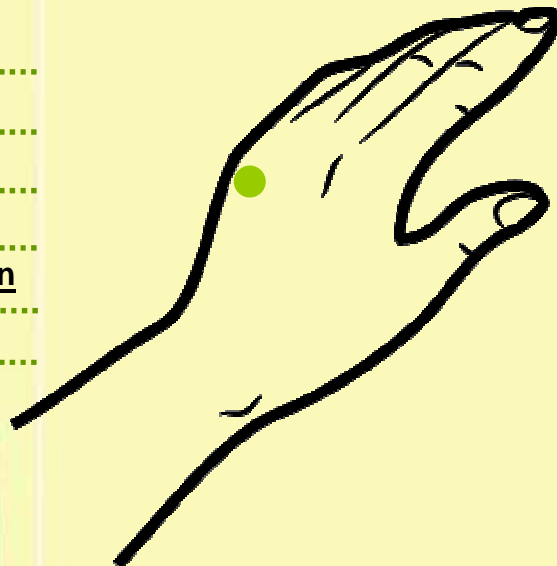
[Websites over EFT](#)

[Contactpagina](#)

[Geef je Praktijk 'n Opkikkertje!](#)

Het Basis Recept

...klop met je ogen open (zeg op dit punt maar één keer de Herinnerzin)...





[Home](#)

[De Oorsprong van EFT](#)

[Wat is EFT?](#)

[Hoe Werkt EFT?](#)

[Wanneer Gebruik je EFT](#)

[Psychologische Omkering](#)

[Aan de Slag!](#)

[Het Basis Recept](#)

[Verkorte Versies](#)

[Problemen Zijn net Puzzels](#)

[Als EFT Niet Lijkt te Werken](#)

[EFT via de Telefoon](#)

[Veelgestelde Vragen over EFT](#)

[Tips om te Onthouden](#)

[Probeer 't bij Alles!](#)

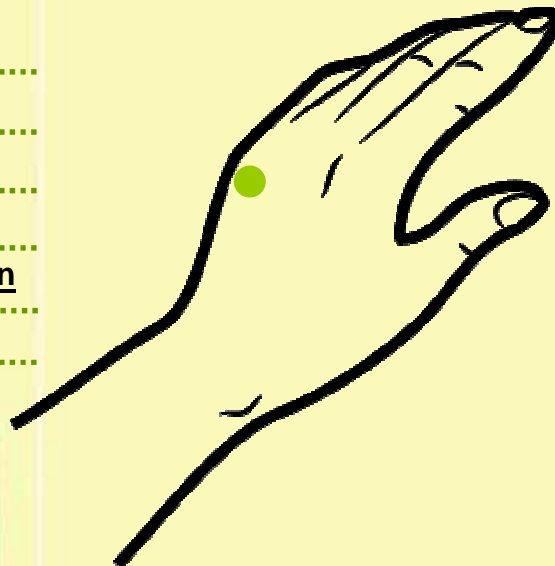
[Websites over EFT](#)

[Contactpagina](#)

[Geef je Praktijk 'n Opkikkertje!](#)

Het Basis Recept

...klop met je ogen dicht...





Het Basis Recept

...kijk strak schuin naar linksonder...

[Home](#)

[De Oorsprong van EFT](#)

[Wat is EFT?](#)

[Hoe Werkt EFT?](#)

[Wanneer Gebruik je EFT](#)

[Psychologische Omkering](#)

[Aan de Slag!](#)

[Het Basis Recept](#)

[Verkorte Versies](#)

[Problemen Zijn net Puzzels](#)

[Als EFT Niet Lijkt te Werken](#)

[EFT via de Telefoon](#)

[Veelgestelde Vragen over EFT](#)

[Tips om te Onthouden](#)

[Probeer 't bij Alles!](#)

[Websites over EFT](#)

[Contactpagina](#)

[Geef je Praktijk 'n Opkikkertje!](#)





[Home](#)

[De Oorsprong van EFT](#)

[Wat is EFT?](#)

[Hoe Werkt EFT?](#)

[Wanneer Gebruik je EFT](#)

[Psychologische Omkering](#)

[Aan de Slag!](#)

[Het Basis Recept](#)

[Verkorte Versies](#)

[Problemen Zijn net Puzzels](#)

[Als EFT Niet Lijkt te Werken](#)

[EFT via de Telefoon](#)

[Veelgestelde Vragen over EFT](#)

[Tips om te Onthouden](#)

[Probeer 't bij Alles!](#)

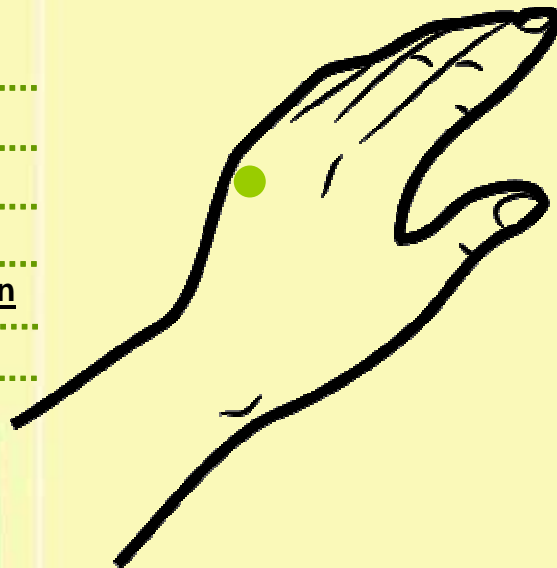
[Websites over EFT](#)

[Contactpagina](#)

[Geef je Praktijk 'n Opkikkertje!](#)

Het Basis Recept

...kijk strak schuin naar rechtsonder...





[Home](#)

[De Oorsprong van EFT](#)

[Wat is EFT?](#)

[Hoe Werkt EFT?](#)

[Wanneer Gebruik je](#)

[EFT](#)

[Psychologische](#)

[Omkering](#)

[Aan de Slag!](#)

[Het Basis Recept](#)

[Verkorte Versies](#)

[Problemen Zijn net](#)

[Puzzels](#)

[Als EFT Niet Lijkt te](#)

[Werken](#)

[EFT via de Telefoon](#)

[Veelgestelde Vragen](#)

[over EFT](#)

[Tips om te Onthouden](#)

[Probeer 't bij Alles!](#)

[Websites over EFT](#)

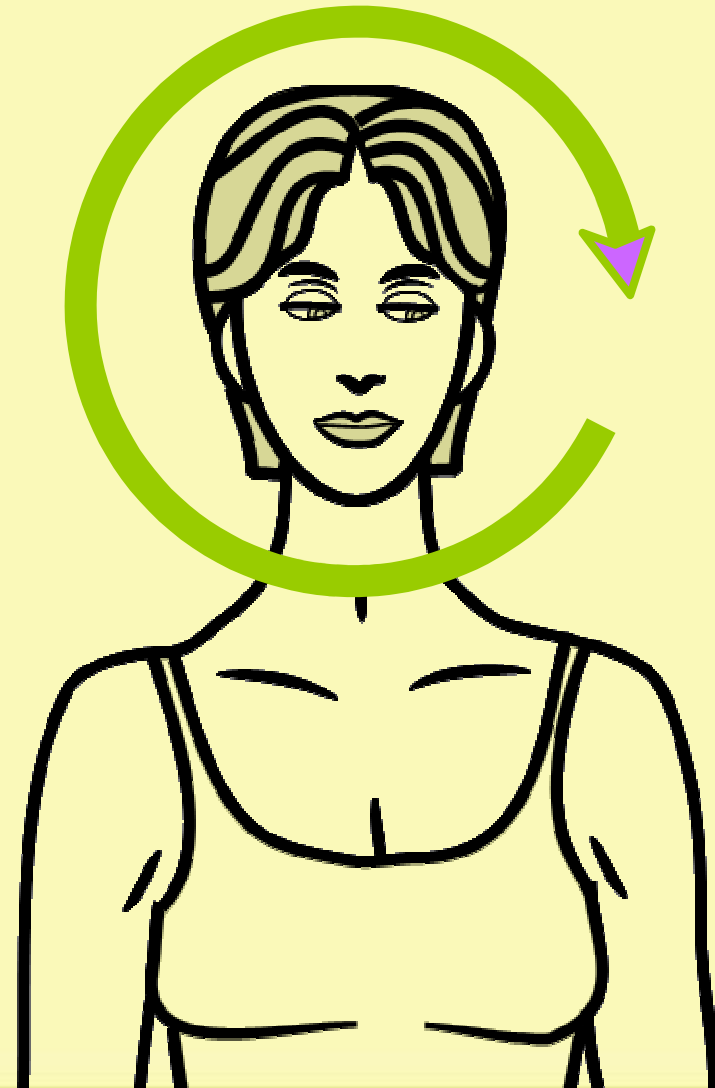
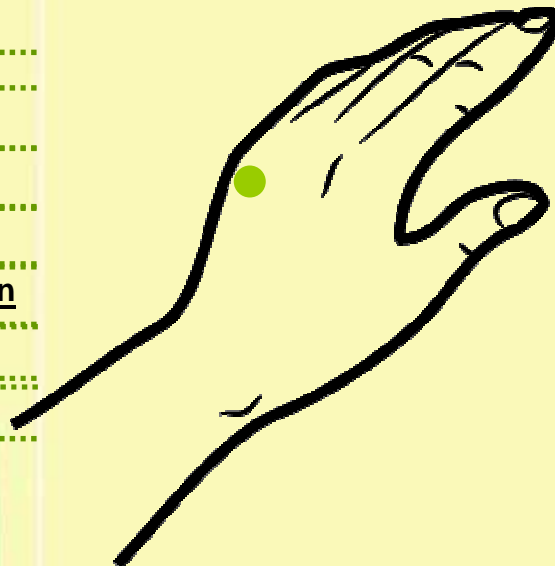
[Contactpagina](#)

[Geef je Praktijk 'n](#)

[Opkikkertje!](#)

Het Basis Recept

...beweeg je ogen in een cirkel in de richting van de wijzers van de klok...





[Home](#)

[De Oorsprong van EFT](#)

[Wat is EFT?](#)

[Hoe Werkt EFT?](#)

[Wanneer Gebruik je EFT](#)

[Psychologische Omkering](#)

[Aan de Slag!](#)

[Het Basis Recept](#)

[Verkorte Versies](#)

[Problemen Zijn net Puzzels](#)

[Als EFT Niet Lijkt te Werken](#)

[EFT via de Telefoon](#)

[Veelgestelde Vragen over EFT](#)

[Tips om te Onthouden](#)

[Probeer 't bij Alles!](#)

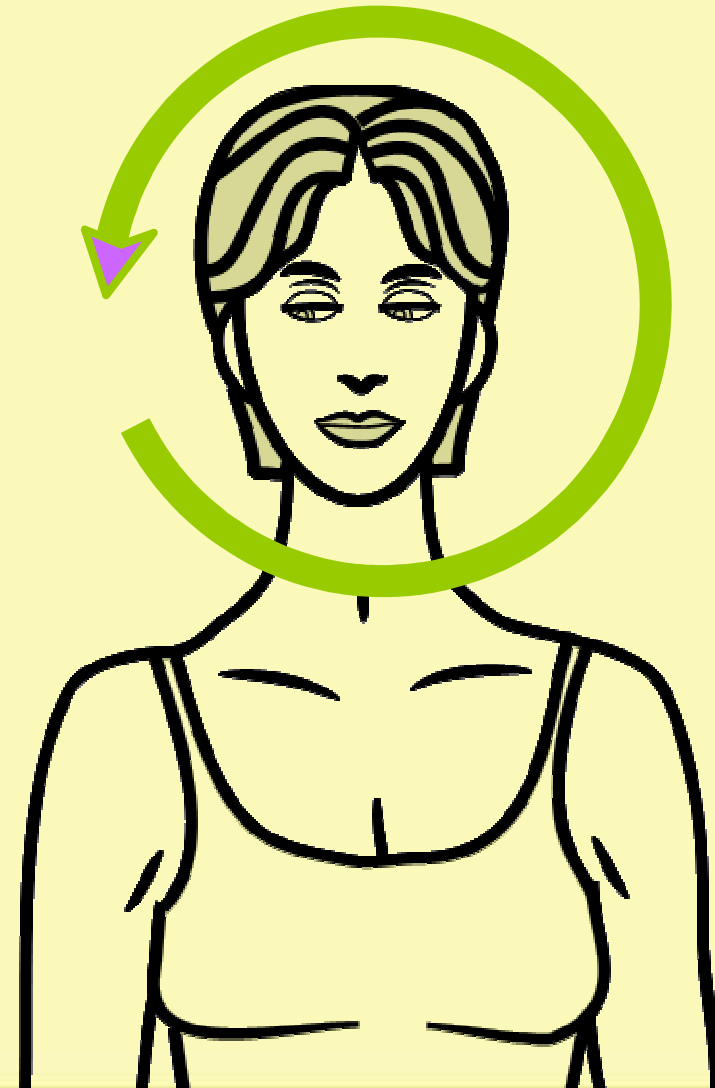
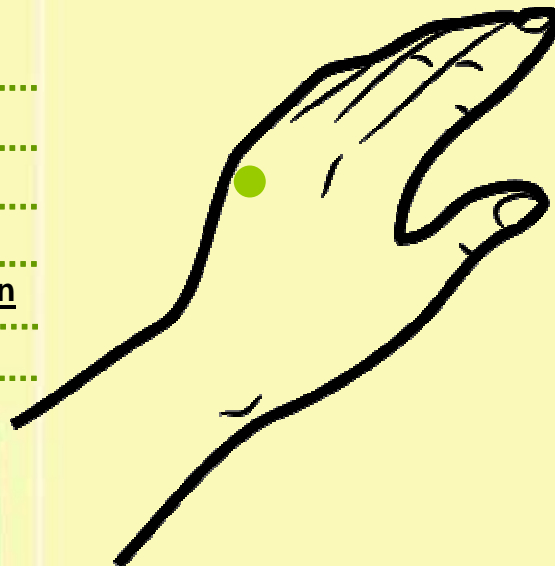
[Websites over EFT](#)

[Contactpagina](#)

[Geef je Praktijk 'n Opkikkertje!](#)

Het Basis Recept

...beweeg je ogen in een cirkel tegen de wijzers van de klok in...

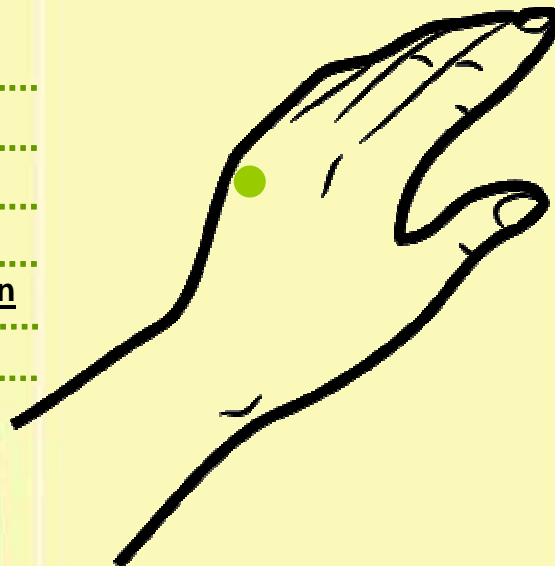
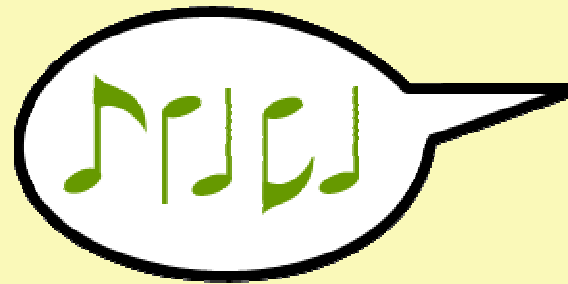




Het Basis Recept

...neurie zo'n vijf noten van 'n liedje (dit stimuleert de creatieve rechter hersenhelft)

'Happy birthday' wordt vaak gebruikt, maar ieder ander liedje is ook OK



[Home](#)

[De Oorsprong van EFT](#)

[Wat is EFT?](#)

[Hoe Werkt EFT?](#)

[Wanneer Gebruik je EFT](#)

[Psychologische Omkering](#)

[Aan de Slag!](#)

[Het Basis Recept](#)

[Verkorte Versies](#)

[Problemen Zijn net Puzzels](#)

[Als EFT Niet Lijkt te Werken](#)

[EFT via de Telefoon](#)

[Veelgestelde Vragen over EFT](#)

[Tips om te Onthouden](#)

[Probeer 't bij Alles!](#)

[Websites over EFT](#)

[Contactpagina](#)

[Geef je Praktijk 'n Opkikkertje!](#)

[Home](#)

[De Oorsprong van EFT](#)

[Wat is EFT?](#)

[Hoe Werkt EFT?](#)

[Wanneer Gebruik je EFT](#)

[Psychologische Omkering](#)

[Aan de Slag!](#)

[Het Basis Recept](#)

[Verkorte Versies](#)

[Problemen Zijn net Puzzels](#)

[Als EFT Niet Lijkt te Werken](#)

[EFT via de Telefoon](#)

[Veelgestelde Vragen over EFT](#)

[Tips om te Onthouden](#)

[Probeer 't bij Alles!](#)

[Websites over EFT](#)

[Contactpagina](#)

[Geef je Praktijk 'n Opkikkertje!](#)

Het Basis Recept

...tel snel van 1 tot 9 (dit stimuleert de logische linker hersenhelft)...





[Home](#)

[De Oorsprong van EFT](#)

[Wat is EFT?](#)

[Hoe Werkt EFT?](#)

[Wanneer Gebruik je EFT](#)

[Psychologische Omkering](#)

[Aan de Slaag!](#)

[Het Basis Recept](#)

[Verkorte Versies](#)

[Problemen Zijn net Puzzels](#)

[Als EFT Niet Lijkt te Werken](#)

[EFT via de Telefoon](#)

[Veelgestelde Vragen over EFT](#)

[Tips om te Onthouden](#)

[Probeer 't bij Alles!](#)

[Websites over EFT](#)

[Contactpagina](#)

[Geef je Praktijk 'n Opkikkertje!](#)

Het Basis Recept

...neurie weer zo'n vijf noten van 'n liedje (om de creatieve rechter hersenhelft te stimuleren...)



[Home](#)

[De Oorsprong van EFT](#)

[Wat is EFT?](#)

[Hoe Werkt EFT?](#)

[Wanneer Gebruik je EFT](#)

[Psychologische Omkering](#)

[Aan de Slag!](#)

[Het Basis Recept](#)

[Verkorte Versies](#)

[Problemen Zijn net Puzzels](#)

[Als EFT Niet Lijkt te Werken](#)

[EFT via de Telefoon](#)

[Veelgestelde Vragen over EFT](#)

[Tips om te Onthouden](#)

[Probeer 't bij Alles!](#)

[Websites over EFT](#)

[Contactpagina](#)

[Geef je Praktijk 'n Opkikkertje!](#)

Het Basis Recept

Herhaal het Kloprondje. Klop zo'n 7-8 keer op de volgende punten terwijl je steeds de Herinnerzin herhaalt

“Dit/deze (*het probleem*)”



...op 't hoofd

...aan 't begin van de wenkbrauw

...op 't bot naast je oog

...op 't bot net onder je oog

...tussen neus en bovenlip

...tussen onderlip en kin

...net onder 't sleutelbeen (op 't punt waar borstbeen, sleutelbeen en eerste rib elkaar kruisen)

...zo'n 10 cm onder de oksel

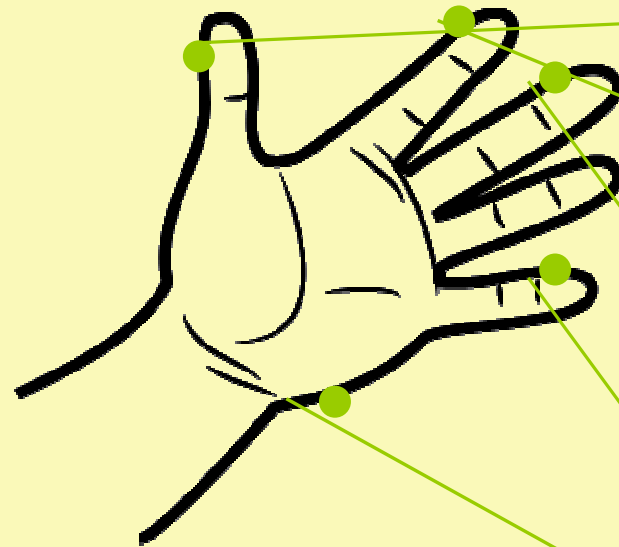
(ter hoogte van bh-bandje van vrouw, of tepel van man)



Het Basis Recept

Klop nu zo'n 7-8 keer op de punten op je hand, terwijl je steeds de Herinnerzin herhaalt.

“Dit/deze (*het probleem*)”



...aan de buitenzijde van de duim, naast onderhoek nagel

...aan de zijkant van de wijsvinger, naast onderhoek nagel

...aan de zijkant van de middelvinger, naast onderhoek nagel

...aan de zijkant van de pink, naast onderhoek nagel

...op 't Karate Punt

[Home](#)

[De Oorsprong van EFT](#)

[Wat is EFT?](#)

[Hoe Werkt EFT?](#)

[Wanneer Gebruik je EFT](#)

[Psychologische Omkering](#)

[Aan de Slag!](#)

[Het Basis Recept](#)

[Verkorte Versies](#)

[Problemen Zijn net Puzzels](#)

[Als EFT Niet Lijkt te Werken](#)

[EFT via de Telefoon](#)

[Veelgestelde Vragen over EFT](#)

[Tips om te Onthouden](#)

[Probeer 't bij Alles!](#)

[Websites over EFT](#)

[Contactpagina](#)

[Geef je Praktijk 'n Opkikkertje!](#)



[Home](#)

[De Oorsprong van EFT](#)

[Wat is EFT?](#)

[Hoe Werkt EFT?](#)

[Wanneer Gebruik je EFT](#)

[Psychologische Omkering](#)

[Aan de Slag!](#)

[Het Basis Recept](#)

[Verkorte Versies](#)

[Problemen Zijn net Puzzels](#)

[Als EFT Niet Lijkt te Werken](#)

[EFT via de Telefoon](#)

[Veelgestelde Vragen over EFT](#)

[Tips om te Onthouden](#)

[Probeer 't bij Alles!](#)

[Websites over EFT](#)

[Contactpagina](#)

[Geef je Praktijk 'n Opkikkertje!](#)

Het Basis Recept

Stel nu weer je mate van ongemak vast, op de SUDS-schaal.

The Subjective Units of Disorder Scale (SUDs)



10

Most intense



0

Least intense

Als 't goed is, is je mate van negatieve emotie/pijn nu gedaald. Misschien zelfs gezakt tot 0; is dat niet het geval, herhaal dan gewoon het Basis Recept zo vaak als nodig is om op 0 te komen op de SUDS-schaal, of op z'n minst op 'n hanteerbaar niveau.



Verkorte Versies

[Home](#)

[De Oorsprong van EFT](#)

[Wat is EFT?](#)

[Hoe Werkt EFT?](#)

[Wanneer Gebruik je EFT](#)

[Psychologische Omkering](#)

[Aan de Slag!](#)

[Het Basis Recept](#)

[Verkorte Versies](#)

[Problemen Zijn net Puzzels](#)

[Als EFT Niet Lijkt te Werken](#)

[EFT via de Telefoon](#)

[Veelgestelde Vragen over EFT](#)

[Tips om te Onthouden](#)

[Probeer 't bij Alles!](#)

[Websites over EFT](#)

[Contactpagina](#)

[Geef je Praktijk 'n Opkikkertje!](#)

Nu weet je wat zo'n Kloprondje van begin tot eind inhoudt.

Al doende ontdekken EFT-beoefenaars meestal dat, als je bepaalde onderdelen van het Basis Recept achterwege laat, het proces nog net zo effectief is. Kijk dus niet vreemd op als de practitioner waar jij mee werkt dingen net effen anders doet dan hoe jij ze geleerd hebt.

Veel toegepaste veranderingen en verkorte versies zijn:

- Gebruik van het Karate Punt i.p.v. de Zere Plek.
- Overslaan van de vingerpunten.
- Het volledig weglaten van de 9 Gamut Procedure of slechts een verkorte versie ervan toepassen.
- (Meermalen) veranderen van affirmatie terwijl je de punten kloppend langs gaat.



[Home](#)

[De Oorsprong van EFT](#)

[Wat is EFT?](#)

[Hoe Werkt EFT?](#)

[Wanneer Gebruik je EFT](#)

[Psychologische Omkering](#)

[Aan de Slag!](#)

[Het Basis Recept](#)

[Verkorte Versies](#)

[Problemen Zijn net Puzzels](#)

[Als EFT Niet Lijkt te Werken](#)

[EFT via de Telefoon](#)

[Veelgestelde Vragen over EFT](#)

[Tips om te Onthouden](#)

[Probeer 't bij Alles!](#)

[Websites over EFT](#)

[Contactpagina](#)

[Geef je Praktijk 'n Opkikkertje!](#)

Verkorte Versies

Soms helpt het om andere punten toe te voegen aan de standaard procedure. Daarvoor gebruik je bijv.:

- Met de hand van de ene kant slaan op binnenkant pols van de andere kant.
- Met beide handen slaan op plek zo'n kleine 10 cm boven beide zijden van de enkel.
- De meridianen lopen over het hele lichaam, dus ook andere punten kunnen benut worden.

[Home](#)

[De Oorsprong van EFT](#)

[Wat is EFT?](#)

[Hoe Werkt EFT?](#)

[Wanneer Gebruik je EFT](#)

[Psychologische Omkering](#)

[Aan de Slag!](#)

[Het Basis Recept](#)

[Verkorte Versies](#)

[Problemen Zijn net Puzzels](#)

[Als EFT Niet Lijkt te Werken](#)

[EFT via de Telefoon](#)

[Veelgestelde Vragen over EFT](#)

[Tips om te Onthouden](#)

[Probeer 't bij Alles!](#)

[Websites over EFT](#)

[Contactpagina](#)

[Geef je Praktijk 'n Opkikkertje!](#)

Problemen zijn net Puzzels

1. Het is van belang om in de Startzin zo specifiek mogelijk te zijn. Dus bijvoorbeeld **liever:**
“Hoewel ik die rottige pijn in m’n linkerschouder heb.”
dan
“Hoewel ik pijn heb.”
2. Een probleem (issue) bestaat vaak uit meerdere **aspecten** en die willen in de loop van een behandeling nogal eens afzonderlijk van elkaar boven komen. In zo’n geval is het van belang die verschillende aspecten vooral allemaal uit te roeien - stel je daar zoiets bij voor als het afpellen van de verschillende lagen van een ui - en dus op ieder ervan te kloppen tot het totale probleem is opgelost. In dergelijke situaties is het vaak nuttig en prettiger om met een EFT-professional te werken.
3. Bepaalde delen van het probleem zijn noodzakelijk om de samenhang duidelijk te krijgen; dat noemen we **kernproblemen**.
4. Het komt veel voor dat, wanneer meerdere delen van een probleem (issue) zijn behandeld, het hele probleem is opgelost; dat noemen we het **generalisatie effect**.



Problemen zijn net Puzzels

[Home](#)

[De Oorsprong van EFT](#)

[Wat is EFT?](#)

[Hoe Werkt EFT?](#)

[Wanneer Gebruik je EFT](#)

[Psychologische Omkering](#)

[Aan de Slag!](#)

[Het Basis Recept](#)

[Verkorte Versies](#)

[Problemen Zijn net Puzzels](#)

[Als EFT Niet Lijkt te Werken](#)

[EFT via de Telefoon](#)

[Veelgestelde Vragen over EFT](#)

[Tips om te Onthouden](#)

[Probeer 't bij Alles!](#)

[Websites over EFT](#)

[Contactpagina](#)

[Geef je Praktijk 'n Opkikkertje!](#)



Problemen willen nogal eens uit meerdere aspecten bestaan--in veel gevallen is met de opheffing van slechts enkele aspecten het hele probleem opgelost.



[Home](#)

[De Oorsprong van EFT](#)

[Wat is EFT?](#)

[Hoe Werkt EFT?](#)

[Wanneer Gebruik je EFT](#)

[Psychologische Omkering](#)

[Aan de Slag!](#)

[Het Basis Recept](#)

[Verkorte Versies](#)

[Problemen Zijn net Puzzels](#)

[Als EFT Niet Lijkt te Werken](#)

[EFT via de Telefoon](#)

[Veelgestelde Vragen over EFT](#)

[Tips om te Onthouden](#)

[Probeer 't bij Alles!](#)

[Websites over EFT](#)

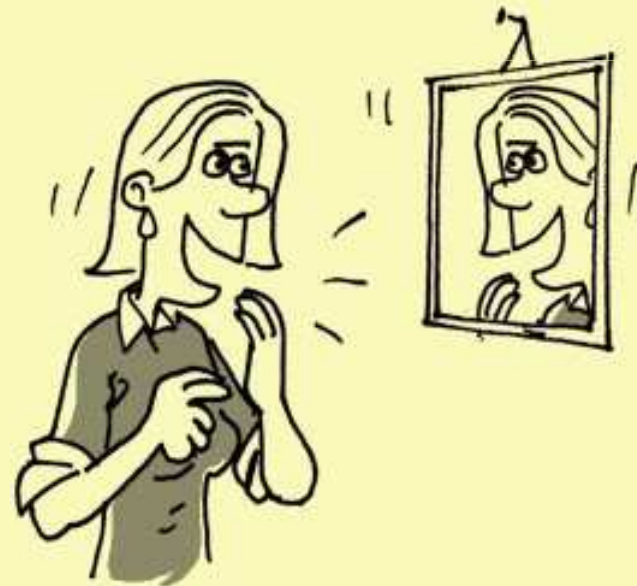
[Contactpagina](#)

[Geef je Praktijk 'n Opkikkertje!](#)

Als EFT niet Lijkt te Werken

Als het lijkt of EFT niet werkt.....

- Probeer de Startzin dan meer gedetailleerd te maken.
- Spreek de Startzin met meer nadruk uit – doe het liever schreeuwend dan mompelend!





[Home](#)

[De Oorsprong van EFT](#)

[Wat is EFT?](#)

[Hoe Werkt EFT?](#)

[Wanneer Gebruik je EFT](#)

[Psychologische Omkering](#)

[Aan de Slag!](#)

[Het Basis Recept](#)

[Verkorte Versies](#)

[Problemen Zijn net Puzzels](#)

[Als EFT Niet Lijkt te Werken](#)

[EFT via de Telefoon](#)

[Veelgestelde Vragen over EFT](#)

[Tips om te Onthouden](#)

[Probeer 't bij Alles!](#)

[Websites over EFT](#)

[Contactpagina](#)

[Geef je Praktijk 'n Opkikkertje!](#)

Als EFT niet Lijkt te Werken

- Voeg nog punten toe aan het volledige protocol.
- Probeer uit of er verschil is als je EFT op een andere plek doet – onder de douche, buiten (in een schone omgeving).
- Hou vooral vol, vaak moet de procedure gedurende een bepaalde periode meermalen per dag herhaald worden.
- Drink veel water (vochttekort beïnvloedt de resultaten).
- Controleer jezelf op negatieve overtuigingen en zelsabotage.
- Vermijd energiegifstoffen (voedsel waarop je agressief reageert, inhalators en chemicaliën).
- Maak een afspraak met een gekwalificeerde therapeut.



[Home](#)

[De Oorsprong van EFT](#)

[Wat is EFT?](#)

[Hoe Werkt EFT?](#)

[Wanneer Gebruik je](#)

[EFT](#)

[Psychologische](#)

[Omkering](#)

[Aan de Slag!](#)

[Het Basis Recept](#)

[Verkorte Versies](#)

[Problemen Zijn net](#)

[Puzzels](#)

[Als EFT Niet Lijkt te](#)

[Werken](#)

[EFT via de Telefoon](#)

[Veelgestelde Vragen](#)

[over EFT](#)

[Tips om te Onthouden](#)

[Probeer 't bij Alles!](#)

[Websites over EFT](#)

[Contactpagina](#)

[Geef je Praktijk 'n](#)

[Opkikkertje!](#)

EFT via de Telefoon

Een ander prachtig voordeel van EFT is dat sessies met een therapeut prima per telefoon kunnen plaatsvinden. Hier volgen enkele voordelen ervan vergeleken met een persoonlijk bezoek aan een therapeut:

- Als je midden in een emotionele crisis zit, wil je echt niet tot de volgende dag of week wachten eer je behandeld kunt worden.
- EFT per telefoon is ideaal, omdat het probleem en zijn aspecten acuut concreet aanwezig zijn en ter plekke aangepakt kunnen worden.
- Het scheelt je tijd en geld (ben je anders met reizen/vervoer naar practitioner kwijt).
- Je kunt werken met iedere practitioner die je maar wilt, waar ook ter wereld.



[Home](#)

[De Oorsprong van EFT](#)

[Wat is EFT?](#)

[Hoe Werkt EFT?](#)

[Wanneer Gebruik je EFT](#)

[Psychologische Omkering](#)

[Aan de Slag!](#)

[Het Basis Recept](#)

[Verkorte Versies](#)

[Problemen Zijn net Puzzels](#)

[Als EFT Niet Lijkt te Werken](#)

[EFT via de Telefoon](#)

[Veelgestelde Vragen over EFT](#)

[Tips om te Onthouden](#)

[Probeer 't bij Alles!](#)

[Websites over EFT](#)

[Contactpagina](#)

[Geef je Praktijk 'n Opkikkertje!](#)

EFT via de Telefoon

- Men voelt zich aan de telefoon vaak vrijer om open te praten over het probleem.
- Je kunt normaal gesproken natuurlijk betalen per check, paypal of een ander betaalsysteem via internet.
- Deze handleiding laat je alle kloppunten en andere dingen zien die je moet weten.



[Home](#)

[De Oorsprong van EFT](#)

[Wat is EFT?](#)

[Hoe Werkt EFT?](#)

[Wanneer Gebruik je EFT](#)

[Psychologische Omkering](#)

[Aan de Slag!](#)

[Het Basis Recept](#)

[Verkorte Versies](#)

[Problemen Zijn net Puzzels](#)

[Als EFT Niet Lijkt te Werken](#)

[EFT via de Telefoon](#)

[Veelgestelde Vragen over EFT](#)

[Tips om te Onthouden](#)

[Probeer 't bij Alles!](#)

[Websites over EFT](#)

[Contactpagina](#)

[Geef je Praktijk 'n Opkikkertje!](#)

Veelgestelde Vragen over EFT

- Maakt 't iets uit welke hand ik gebruik? Nee
- Kan ik tijdens 't kloppen wisselen van hand en kant? Ja
- Kan ik met beide handen tegelijk kloppen? Ja
- Hoeveel klopjes op iedere plek? 7 is gebruikelijk, maar wat meer is vaak beter
- Maakt 't uit met welke vingers ik klop? Op de meeste punten is 2 ideaal, maar gebruik 4 vingers op je hoofd en onder je arm, daarmee besla je 'n iets groter gebied
- Is de Start echt noodzakelijk? Niet altijd, maar 't is veiliger om 'm voor alle zekerheid mee te nemen
- Verstoort EFT gezonde, natuurlijke reacties? Nee
- Wanneer is 'n behandeling klaar? Normaal gesproken nooit, maar herhaal gewoon de behandeling als nieuwe aspecten boven komen drijven
- Moet ik in de methode geloven, wil ie werken? Absoluut niet
- Pas ik voor ieder probleem dezelfde procedure toe? Ja
- En zware, allang durende problemen dan? Ook die kunnen op dezelfde manier en net zo snel opgeheven worden



Veelgestelde Vragen over EFT

[Home](#)

[De Oorsprong van EFT](#)

[Wat is EFT?](#)

[Hoe Werkt EFT?](#)

[Wanneer Gebruik je EFT](#)

[Psychologische Omkering](#)

[Aan de Slag!](#)

[Het Basis Recept](#)

[Verkorte Versies](#)

[Problemen Zijn net Puzzels](#)

[Als EFT Niet Lijkt te Werken](#)

[EFT via de Telefoon](#)

[Veelgestelde Vragen over EFT](#)

[Tips om te Onthouden](#)

[Probeer 't bij Alles!](#)

[Websites over EFT](#)

[Contactpagina](#)

[Geef je Praktijk 'n Opkikkertje!](#)

- Is 't nodig dat je 't probleem begrijpt? Nee, is niet noodzakelijk
- Hoe werkt EFT bij angst en stress? Heel goed
- Hoe komt 't dat EFT positieve invloed heeft op fysieke problemen? Bij de meeste, zo niet alle, fysieke problemen spelen emotionele zaken (mede) een rol
- Kan EFT helpen bij sportprestaties? Ja, en ook bij andere prestatieproblemen, zoals blokkades bij 't schrijven en spanning voor openbare muzikuitvoering





[Home](#)

[De Oorsprong van EFT](#)

[Wat is EFT?](#)

[Hoe Werkt EFT?](#)

[Wanneer Gebruik je EFT](#)

[Psychologische Omkering](#)

[Aan de Slag!](#)

[Het Basis Recept](#)

[Verkorte Versies](#)

[Problemen Zijn net Puzzels](#)

[Als EFT Niet Lijkt te Werken](#)

[EFT via de Telefoon](#)

[Veelgestelde Vragen over EFT](#)

[Tips om te Onthouden](#)

[Probeer 't bij Alles!](#)

[Websites over EFT](#)

[Contactpagina](#)

[Geef je Praktijk 'n Opkikkertje!](#)

Tips om te Onthouden

- Zorg dat je het Basis Recept uit je hoofd kent. Gebruik het voor je probleem, met een passende Startzin en Herinnerzin. Doe zoveel rondjes als nodig is om het hele probleem op te ruimen. Schiet het niet op? Zet vooral door--sommige problemen vragen wat meer tijd.
- Doe je best om bij het benoemen van het probleem zo specifiek mogelijk te zijn.
- Aan hardnekkige problemen kleven doorgaans meerdere aspecten. Maak van het probleem een onderverdeling in aspecten en ruim die een voor een op.
- Maar misschien hoef je ook weer niet ieder aspect te aan te pakken! Vaak is het voor opheffing van het totale probleem al voldoende als je maar enkele van de aspecten benadert...zoals het weghalen van enkele boomstronken alweer kan zorgen voor goede doorstroming van het water.
- Doorgaans is de verbetering blijvend; mocht een probleem terugkeren ... klop er dan gewoon wéér op!
- Je kunt zelfs voor iemand anders kloppen (surrogaat kloppen), bijv. voor kleine kinderen ...maak dan een zin als volgt "Ook al heeft (naam) (*vul het probleem in*), hij/zij/naam accepteert zichzelf helemaal/vindt zichzelf 'n tof kind". Over de werking hiervan zul je verbaasd staan...!



[Home](#)

[De Oorsprong van EFT](#)

[Wat is EFT?](#)

[Hoe Werkt EFT?](#)

[Wanneer Gebruik je EFT](#)

[Psychologische Omkering](#)

[Aan de Slag!](#)

[Het Basis Recept](#)

[Verkorte Versies](#)

[Problemen Zijn net Puzzels](#)

[Als EFT Niet Lijkt te Werken](#)

[EFT via de Telefoon](#)

[Veelgestelde Vragen over EFT](#)

[Tips om te Onthouden](#)

[Probeer 't bij Alles!](#)

[Websites over EFT](#)

[Contactpagina](#)

[Geef je Praktijk 'n Opkikkertje!](#)

Tips om te Onthouden

- Als je wat gewend bent aan EFT, probeer het dan eens uit zonder de 9 Gamut (dus alleen het Kloprondje). Deze verkorte versie zal in veel gevallen hetzelfde effect hebben! Eventueel zul je zelf wel merken wanneer de 9 Gamut wèl nodig is.
- Ook bij dieren is surrogaat kloppen mogelijk en werkt het doorgaans goed.





[Home](#)

[De Oorsprong van EFT](#)

[Wat is EFT?](#)

[Hoe Werkt EFT?](#)

[Wanneer Gebruik je EFT](#)

[Psychologische Omkering](#)

[Aan de Slag!](#)

[Het Basis Recept](#)

[Verkorte Versies](#)

[Problemen Zijn net Puzzels](#)

[Als EFT Niet Lijkt te Werken](#)

[EFT via de Telefoon](#)

[Veelgestelde Vragen over EFT](#)

[Tips om te Onthouden](#)

[Probeer 't bij Alles!](#)

[Websites over EFT](#)

[Contactpagina](#)

[Geef je Praktijk 'n Opkikkertje!](#)

Probeer 't bij Alles!

EFT is een hulpmiddel dat je op veel, heel veel gebieden in je leven bij kan staan. Ieders persoonlijke situatie is uniek en allerlei mensen blijken steeds weer mogelijke toepassingen van EFT te ontdekken waar nog niemand aan gedacht had. We moedigen je aan om te experimenteren! Zelfs als je niet bepaald het idee hebt dat EFT inzetbaar is voor jouw specifieke behoefte--probeer het dan toch. Je zou wel eens aangenaam verrast kunnen worden!

Zoals we in de EFT-wereld zeggen: **PROBEER 'T BIJ ALLES!**

Geschreven door Karl Dawson EFT Master

Ontwerp/Grafische Vormgeving door Manoj Vijayan,

www.marketingedgedesigns.com

voor ebook en POD covers, logo ontwerp, web graphics, cartooning en illustraties. Neem contact op voor een handleiding op maat.

Email: covrdesign@gmail.com

Vertaling: Michel Debruyckere www.eft-instituut.be

Ellen Langen

www.iii-efn.nl



EFT Websites

[Home](#)

[De Oorsprong van EFT](#)

[Wat is EFT?](#)

[Hoe Werkt EFT?](#)

[Wanneer Gebruik je EFT](#)

[Psychologische Omkering](#)

[Aan de Slag!](#)

[Het Basis Recept](#)

[Verkorte Versies](#)

[Problemen Zijn net Puzzels](#)

[Als EFT Niet Lijkt te Werken](#)

[EFT via de Telefoon](#)

[Veelgestelde Vragen over EFT](#)

[Tips om te Onthouden](#)

[Probeer 't bij Alles!](#)

[Websites over EFT](#)

[Contactpagina](#)

[Geef je Praktijk 'n Opkikkertje!](#)

- **Enkele EFT-sites op Internet.**
- www.eftuk.com
- www.efttrainingcourses.net
- www.emofree.com
- www.eft4powerpoint.com
- www.eftsupport.com
- www.eftmastersworldwide.com



Contact Pagina

[Home](#)

[De Oorsprong van EFT](#)

[Wat is EFT?](#)

[Hoe Werkt EFT?](#)

[Wanneer Gebruik je EFT](#)

[Psychologische Omkering](#)

[Aan de Slag!](#)

[Het Basis Recept](#)

[Verkorte Versies](#)

[Problemen Zijn net Puzzels](#)

[Als EFT Niet Lijkt te Werken](#)

[EFT via de Telefoon](#)

[Veelgestelde Vragen over EFT](#)

[Tips om te Onthouden](#)

[Probeer 't bij Alles!](#)

[Websites over EFT](#)

[Contactpagina](#)

[Geef je Praktijk 'n Opkikkertje!](#)



*Karl A Dawson EFT Master
Hay House Schrijver en Ontwikkelaar van Matrix Reimprinting
AAMET International EFT Trainer*

*EFT training available for levels 1, 2 and 3
and Matrix Reimprinting*

*Call 01527 857866 Int. 0044 1527 857866.
[Visit Karl's Site!](#)*