

## De basis procedure van EFT (Emotional Freedom Techniques) 2012.

### Intensiteit 0-10

Ga naar je gevoel, en geef het een cijfer tussen 0 en 10 qua intensiteit. Ga naar het gevoel, hoe voelt het? Waar voel je het? In je buik of in je borststreek, of nog ergens anders? Hoe intens is je sensatie? Schrijf je bevindingen op.

### Set-up



Klop zachtjes met de toppen van je wijsvinger en middelvinger van je éne hand, op het karateslagpunt van de andere hand, en zeg de volgende zin (3x) luidop terwijl je blijft kloppen:

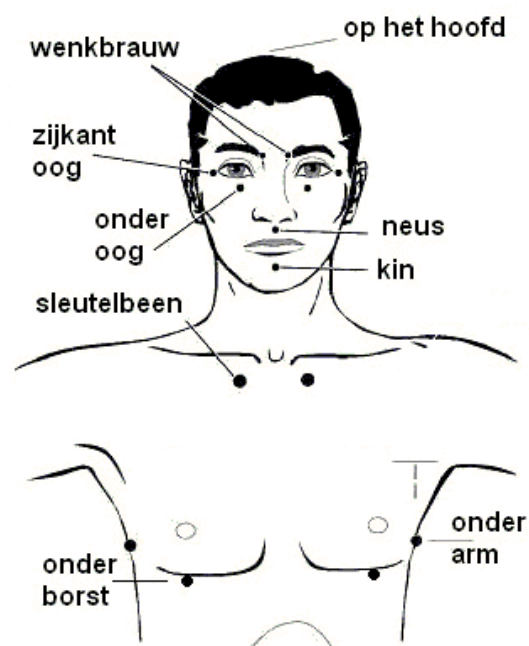
Ook al heb ik ...(dit probleem)..., toch aanvaard ik mezelf precies zoals ik nu ben.

### Reeks

Beklop nu zachtjes met 2 vingertoppen (wijs- en middelvinger) de volgende punten, terwijl je hardop, bij elk punt, herhaalt:

Dit probleem (deze pijn, dit gevoel)

- op het hoofd (H)
- wenkbrauw (WB)
- zijkant oog (ZO)
- onder oog (OO)
- neus (N)
- kin (K)
- sleutelbeen (SB)
- onder arm (OA)
- onder borst (OB)



### Intensiteit 0-10 controleren

Kijk nog eens terug naar wat je opgeschreven had. Is het cijfer veranderd? Hoger, lager? Is de pijn, emotie, sensatie, je probleem, ... veranderd? Schrijf je resultaten op.

Is het een 0: KLAAR! Goed gedaan!

Dan kan je nu overgaan naar een ander probleem, of gewoon je dag verder zetten.

Blijft er nog iets over: herhaal dan de volledige procedure vanaf de set-up. Je kan de zin dan aanpassen naar hoe het nu voelt.