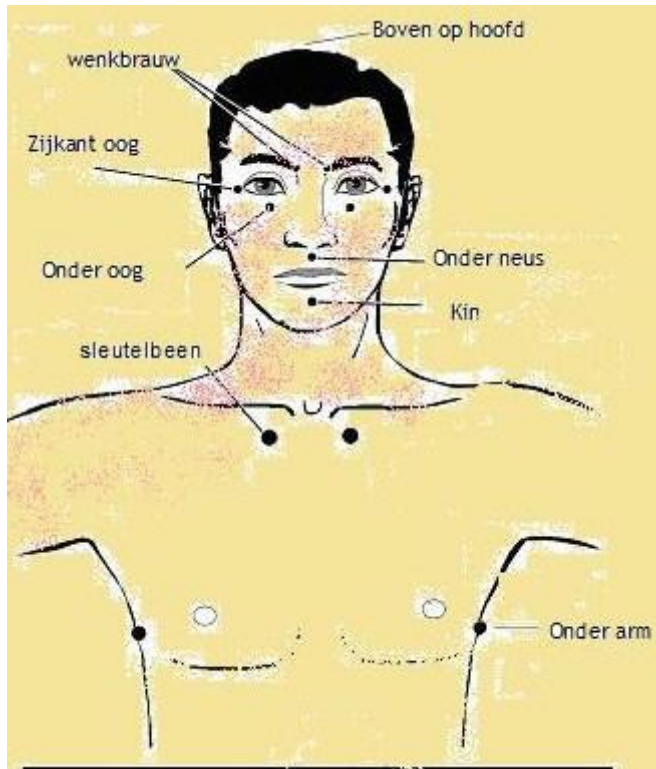


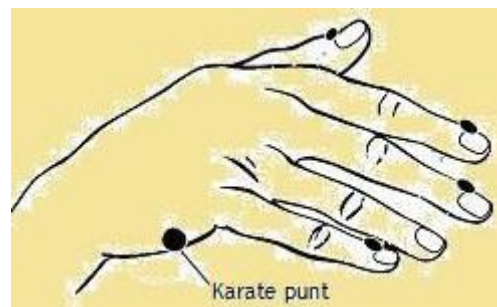
# Emotional Freedom Techniques

Tapping Punten:



**EFT**

Of  
Meridiaan Tapping



---

## INHOUD

---

Inhoud .....	2
EFT - Korte introductie .....	3
Hoe het werkt en wat het doet. Denk je eens in dat er een medicijn zou bestaan dat op slag alle negatieve; gedachten, zorgen, angst en spanning zou laten verdwijnen. Een medicijn waarmee ook diverse, hardnekkige lichamelijke kwalen zouden verminderen of zelfs verdwijnen. Je voelde je opeens weer energiek, ontspannen en vrolijk.....	3
Waardoor bereik je zulke goede resultaten met EFT .....	3
Waar werkt het voor .....	4
Tapping/klop punten .....	5
Hoe doe je het .....	6
Enkele voorbeelden van teksten .....	8
Beschrijving kloppunten.....	9
links .....	12



---

## EFT - KORTE INTRODUCTIE

---

Emotioneel Freedom techniek wordt ook wel Meridiaan Tapping of kortweg 'Tapping' genoemd. Het is een manier van werken waarbij je door het zgn. kloppen op vaste meridiaan punten (acupunctuur punten), en waarbij je je concentreert op je probleem, in zeer korte tijd verbetering in je gezondheid kunt ervaren; zowel op lichamelijk als geestelijk niveau.

Je zou kunnen zeggen dat het een vorm van acupunctuur is, maar dan zonder naalden. Het is ontwikkeld in Amerika door Gary Graig, en wordt in Amerika en Engeland al heel veel toegepast. Ook in Nederland en België wordt het steeds bekender en door steeds meer therapeuten en privépersonen gebruikt.

Dat is namelijk het leuke van EFT, het is simpel, het is makkelijk te leren en het werkt. De meeste problemen verminderen of verdwijnen zelfs binnen enkele minuten. Sommige vragen wat meer tijd...misschien twee of drie korte sessies. En de hardnekkigste problemen vereisen een paar dagen tot enkele weken. Gelukkig zijn die in de minderheid.

### **Hoe het werkt en wat het doet**

Denk je eens in dat er een medicijn zou bestaan dat op slag alle negatieve gedachten, zorgen, angst en spanning zou laten verdwijnen. Een medicijn waarmee ook diverse hardnekkige lichamelijke kwalen zouden verminderen of zelfs verdwijnen. Je voelde je opeens weer energiek, ontspannen en vrolijk. Zo'n medicijn bestaat helaas niet. Met EFT echter, bereik je vaak soortgelijke resultaten.

### **Waarom bereik je zulke goede resultaten met EFT**

Ons lichaam bestaat uit energie die onder andere via meridianen door ons lichaam stroomt. Ons denken produceert voortdurend gedachten, positieve en negatieve gedachten. EFT gaat er van uit dat teveel negatieve gedachten blokkades in de energiestromen veroorzaken. En deze blokkades creëren weer negatieve gevoelens en ziekten.

EFT zorgt ervoor dat deze blokkades opgeheven worden. Hierdoor kan de energie weer vrijelijk stromen en voel je je dus veel beter en prettiger.

Laat je door je eigen scepsis echter niet weerhouden om het uit te proberen. Ik weet uit ervaring dat het heel krachtig kan werken. Soms zijn onvoorstelbare dingen mogelijk.

Denk maar eens aan een vliegtuig. Als je vroeger had verteld dat zulke zware dingen in de lucht zouden kunnen vliegen, had men je voor gek verklaard. En toch...

Als je EFT iedere dag een tot twee keer tien minuutjes blijft doen, zul je zelfs merken dat het ook een verjongend effect heeft. Rimpels worden minder of verdwijnen zelfs; zoals ik zelf gemerkt heb.

Het maakt daarbij niet uit op wat voor problemen of kwalen je klopt.

Houdt er overigens wel rekening mee dat EFT vaak een nachtje slapen nodig heeft om zich echt in je lichaam te “settelen”.

Toch nog sceptisch? Het maakt niet uit, ervaar het!!!

### **Waar werkt het voor**

EFT helpt je om je te bevrijden van zowel negatieve, storende emoties als de lichamelijke pijnen en andere ongemakken die ze veroorzaken.

Gebruik het dus voor alles wat je maar wilt veranderen want EFT is toepasbaar op alle problemen zoals: pijnvermindering, angsten en fobieën, boosheid, verslavingen, gewichtsverlies, verdriet, trauma, depressie, allergieën, ademhalingsproblemen, bloeddruk, relationele zaken, vrouwenkwesties, kinderproblemen, school- sport-en seksuele vaardigheden. Ook werkt het goed (verlicht) bij ernstige ziektes, van migraine tot kanker.

En EFT kan ook goed werken bij dingen als: bedrijfsstress, conflictbeheersing, opvoedkundige problemen, prestatieverbetering, teambuilding, verhoging van arbeidsvreugde etc.

Vandaar dat de “uitvinder” Gary Craig zegt :“TRY IT ON EVERYTHING” (“Probeerhet op alles”).

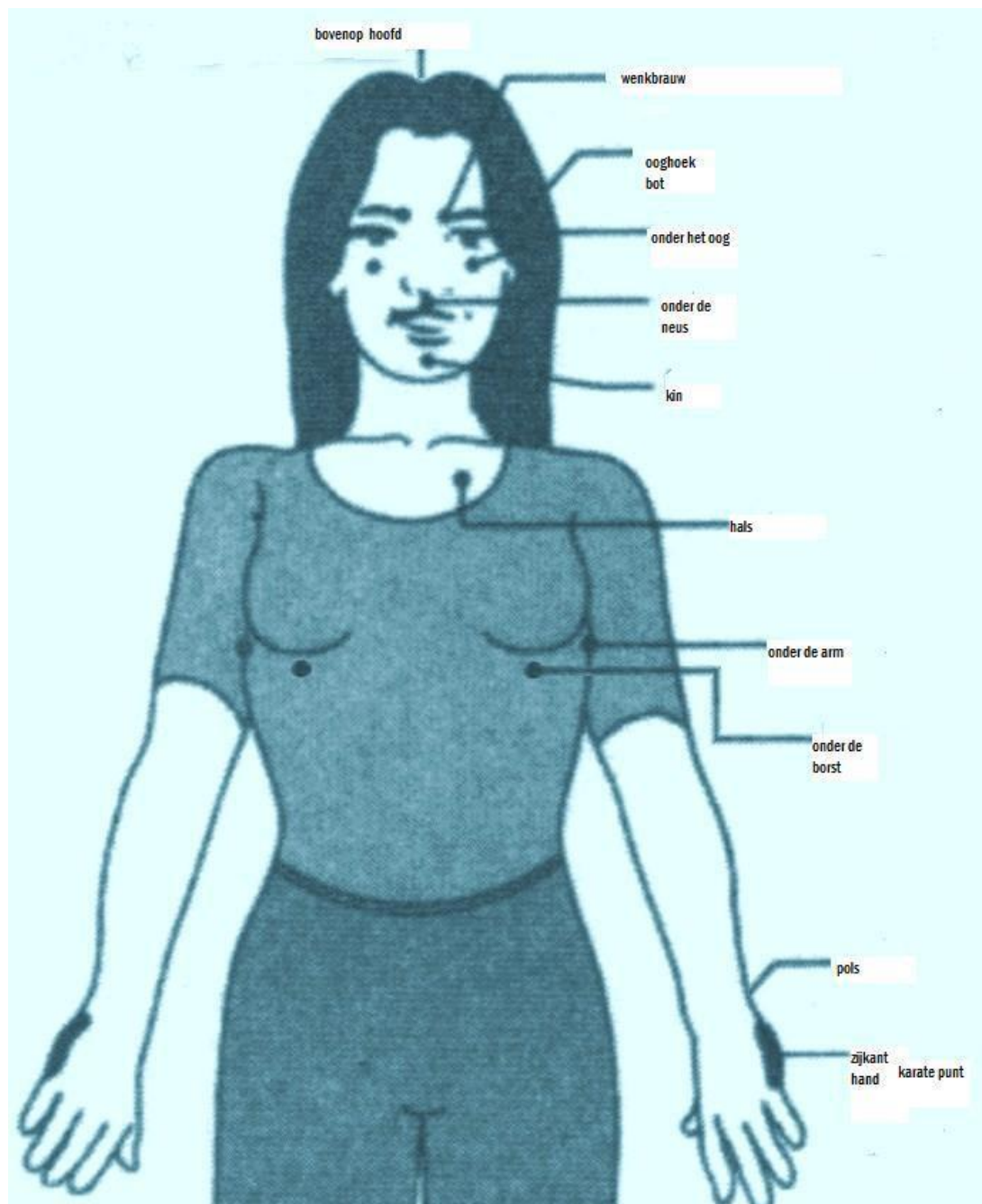
Ga je EFT voor het eerst oefenen, en wil je je niet zelf overal in verdiepen (er is meer dan genoeg informatie overal op internet te vinden), dan is het wel verstandig eerst een EFT-trainer te raadplegen i.v.m. jouw specifieke probleem. Ook voor ernstige situaties als trauma’s en depressies, raad ik je aan om eerst met een EFT trainer te starten. De namen en adressen zijn op internet te vinden.

*Op een dag zal de medische wetenschap wakker worden en zich realiseren dat onopgeloste emotionele problemen de hoofdoorzaak zijn van 85% van alle ziektes. Wanneer dat gebeurt, zal EFT één van hun voornaamste genezingstechnieken worden, net zoals bij mij gebeurde.” Eric Robins,*

*“EFT werkt op gunstige wijze door in uw gezondheid.” Deepak Chopra.*

## TAPPING/KLOP PUNTEN

---



---

## HOE DOE JE HET

---

Er is een heel uitgebreide manier en een wat kortere versie. Ik geef je hier de kortere versie. Wil je meer weten en/of de uitgebreide versie leren. Ga dan naar de EFT links die in de bijlage staan.

Als je net zelf met EFT begint kun je beter geen problemen aanpakken die echt zwaar zijn en een intensiteit hebben van 6 of hoger (hier ga ik zo op in). Oefen dus eerst een tijdje met minder zware emotionele of lichamelijke problemen voor je een echt groot probleem gaat aanpakken.

### Start:

Stel je hebt een probleem bijvoorbeeld verdriet, boosheid, stress, iets wat je dwars zit, een vervelende ervaring of een zere teen.

- Je beschrijft de essentie van het probleem in een startzin. Je geeft het probleem een naam, bv. Hoofdpijn en laat dit woord in je zin terug komen: **Hoewel ik hoofdpijn heb, houd ik van mijzelf en accepteer ik mijzelf helemaal.** Dit is de startzin en deze hoewel-vorm is heel belangrijk. Voor hoofdpijn kun je dus elk ander onderwerp invullen. (Je kunt de startzin ook als volgt zeggen: ik houd van mezelf en accepteer mezelf ondanks het feit dat ik..... heb. Of: ook al heb ik ..... )
- Wees duidelijk en specifiek! Zeg dus niet iets algemeen als: Hoewel ik me beroerd voel.....
- Vaak zitten aan een probleem meer aspecten. Behandel elk aspect dan afzonderlijk.
- Concentreer je nu even echt op het probleem en geef er een cijfer aan, 1 tot en met 10. 10 is het allerergst, eventueel met huilen, maagpijn etc. Neem het eerste cijfer dat in je opkomt, denk er niet over na.
- Nu neem je de startzin en deze spreek je rustig 3 keer uit terwijl je met de vingertoppen van je ene hand klopt tegen het karatepunt (zijkant hand) van je andere hand.
- Hierna klop je met de toppen van de wijsvinger en middelvinger ongeveer 7 keer op de volgende punten. (zie plaatje). Wenkbrauw, naast het oog op de oogbol, onder het oog midden op het oogbol, onder de neus, midden kin, hals net onder uiteinde sleutelbeen, onder de arm, boven op het hoofd. Hierbij spreek de de herinneringszin uit die je maakt van de startzin: Ik heb hoofdpijn. Dus alleen het probleem.

- Het maakt niet uit of je met je rechter- of linkerhand klopt. (Ik heb gemerkt dat het tevens voor rimpels werkt; ongeacht op welk probleem je klopt, als je op twee dezelfde punten aan weerszijden van je lichaam (wenkbrauw etc.) tegelijk, dus zowel met je rechter- als linkerhand klopt. Maar dat is niet de officiële versie).
- Doe drie rondjes, zucht hierna die, en geef dan opnieuw een cijfer aan hetprobleem.
- Is dit nog niet gedaald naar nul, een of twee, maak dan opnieuw drie kloprondjes als boven beschreven. Nu pas je de zinnen echter wat aan. Karatepunt: Hoewel ik nog steeds hoofdpijn heb,  
houd ik van
  - zelf en accepteer ik mijzelf helemaal.
- Kloprondje. Ik heb nog steeds hoofdpijn.
- Zucht diep en geef weer een cijfer. Ga door tot het gedaald is naar een nul, een of een twee.

Houdt er rekening mee dat er soms een nachtje slaap overheen moet gaan voor het een nul is geworden. Bij ernstige gevallen moet je soms een paar keer per dag kloppen, gedurende langere tijd. Of een nieuw aspect beetpakken.

Klop bijvoorbeeld voor menopauzeklachten , niet op menopauzeklachten maar specificeer zoals: opvliegers, tintelende vingers, pijn in mijn botten, boosheid op je man enzovoort.

Als je wat meer met EFT in aanraking komt, of op internet gaat zoeken, zul je merken dat deze zinnen op allerlei mogelijke manieren uitgebreid kunnen worden. Als je de basis maar vasthoudt.

## ENKELE VOORBEELDEN VAN TEKSTEN

---

- **Startzin:** Hoewel ik last van opvliegers heb, hou ik van mijzelf en accepteer ik mijzelf volledig.

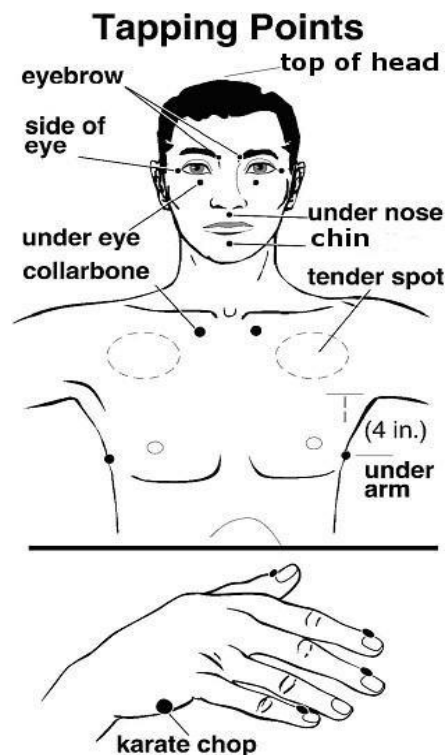
**Klopszin:** ik heb last van opvliegers.

- **Startzin:** Hoewel ik boos ben op mijn man (naam) omdat hij geen aandacht voor mij heeft, hou ik van mijzelf en accepteer ik mijzelf volledig.

**Klopszin:** Ik ben boos op mijn man (naam) omdat hij geen aandacht voor mij heeft.

- **Startzin:** Hoewel ik me heel moe voel en nergens zin in heb, hou ik van mijzelf en accepteer ik mijzelf volledig.

- **Klopszin:** Ik voel me heel moe en heb nergens zin in.



## BESCHRIJVING KLOPPUNTEN

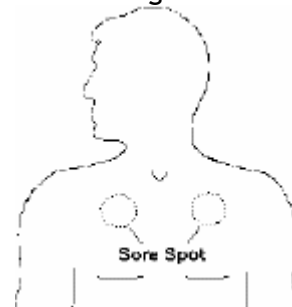
---

Hieronder een beschrijving van de kloppunten, overgenomen uit de EFT handleiding (Ned.) van Gary Graig.

**De Zere Plek (Sore Spot, zie afb.)** ( deze kun je bij de opzet zin, in plaats van het karate punt gebruiken)

Er zijn twee Zere Plekken en het maakt niet uit welke u gebruikt. Ze bevinden zich in het bovenste deel van de borst, één links en één rechts, en u vindt ze als volgt:

Ga naar de onderkant van de keel, ongeveer daar waar een man zijn stropdas knoopt. Voel daar een beetje heen en weer en dan vindt u een U-vormig kuiltje aan de top van uw sternum (borstbeen). Ga vandaar  $\pm$  5 cm richting navel en vandaar ruim 5 cm naar links-of rechts. Als het goed is bent u nu in het bovenste linker- (of rechter-) deel van uw borst. Wanneer u in dat gebied



,binnen een cirkel van zo'n drie cm, op enkele plaatsen vrij stevig drukt, vindt u de "Zere Plek". Dat is de plaats waarop u moet wrijven terwijl u de opzetzin uitspreekt.

Bij wat stevigere druk voelt deze plek pijnlijk aan, omdat zich daar een lymfe knooppunt bevindt. Als je er op wrijft, ontwar je dat knooppunt. Als je er enkele keren op gewreven hebt, zijn de opgehoopte stoffen gelukkig al verspreid en verdwijnt het pijnlijke gevoel. Dan kun je op de plek wrijven zonder dat je er ook maar enige last van hebt.

Ik wil dat eventuele pijngevoel nou ook weer niet overdrijven. Het is niet zo dat het wrijven op de zere plek heftige, intense pijn geeft. Het is prima te verdragen en het veroorzaakt echt geen overdreven onbehaaglijk gevoel. Mocht het toch tegenvallen, verminder dan de druk van de vingers wat.

En als u in dat gebied een operatie van enige soort heeft gehad, of er is enige andere medische reden waarom u niet op die specifieke plek zou moeten komen, *ga dan naar de andere kant*. De beide zijden zijn even effectief. Ga bij enige twijfel in ieder geval naar uw huisarts of andere medisch adviseur, of klop als vervanging op het "Karateslag Punt".

### Het Karateslag Punt

Het Karateslag Punt (afgekort als **KC** van “Karate Chop”) bevindt zich midden in het vlezige stuk aan de buitenkant van uw hand (zowel linker- als rechter-), tussen de bovenkant van de pols en de onderkant van de pink, of anders gezegd, dat deel van uw hand waarmee u een karateslag zou uitvoeren.

In plaats van erop te wrijven zoals bij de Zere Plek, *klopt* u met de toppen van

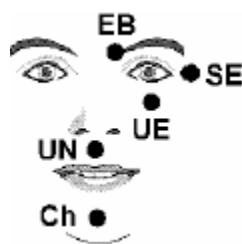


wijs- en middelvinger van de andere hand krachtigop dit punt. Hoewel u van allebei de handen het Karateslag Punt *kunt* gebruiken, is het meestal het prettigst om met de vingertoppen van de dominante hand te kloppen op het Karateslag Punt van de niet dominante hand.

Als u rechtshandig bent, bijvoorbeeld, dan klopt u met de vingertoppen van de rechterhand op het Karateslag Punt van de linkerhand.

**Moet je nu de Zere Plek of het Karateslag Punt gebruiken?** Na jarenlange ervaring met beide methodes, is vastgesteld dat wrijven op de Zere Plek ietsje meer effectief is dan het kloppen op het Karateslag Punt. Het is geen must, maar het *heeft* de voorkeur.

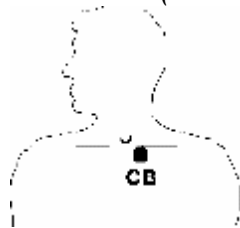
Omdat de Set up (startzin) zo cruciaal is voor de werking van de rest van Het Basis Recept, raad ik u ten sterkste aan liever de Zere Plek te gebruiken dan het Karateslag Punt. Daarmee staan uw kansen er het beste voor. Maar ook het Karateslag Punt is uitstekend bruikbaar.



Alle punten samen. (Ze worden beklopt in de gepresenteerde volgorde )  
vormen het Kloprondje.

- Aan het begin van de wenkbrauw, net boven en aan één kant van de neus. Afgekort **EB**, van beginning of the Eye Brow.
- Op het bot ter hoogte van de buitenste zijkant van het oog. Dit punt wordt afgekort als **SE**, van Side of the Eye.
- Op het bot onder het oog, ongeveer 1 1/2 cm onder de pupil. Dit wordt afgekort als **UE**, van Under the Eye.

- In het smalle gebied tussen de onderkant van de neus en de bovenkant van de bovenlip. Dit punt wordt afgekort als **UN**, van **Under the Nose**.
- Halverwege tussen de punt van de kin en de onderkant van de onderlip. Hoewel het niet precies op de kin is, noemen we dit het kinpunt, omdat dat het plekje zodanig omschrijft dat je het makkelijk onthoudt. Het wordt afgekort als **Ch**, van **Chin**.
- Het kruispunt waar het sternum (borstbeen), het sleutelbeen en de eerste rib elkaar ontmoeten. Plaats, om het te vinden, eerst uw wijsvinger op het U- vormig kuiltje boven aan het borstbeen (ongeveer waar een man zijn stropdas knoopt). Beweeg uw vinger vanaf de onderkant van de U 1 1/2 cm naar beneden en daarna 1 1/2 cm naar links (of rechts). Dit punt wordt afgekort als **CB**, van **Collar Bone**, *hoewel het niet precies op het sleutelbeen (clavicula) zelf zit*.



Het zit aan het *begin* van het sleutelbeen en we geven het de naam Sleutelbeen Punt, omdat dat een stuk makkelijker te zeggen is dan “*de kruising waar het sternum (borstbeen), het sleutelbeen en de eerste rib elkaar ontmoeten.*”

- Aan de zijkant van het lichaam, op een punt ter hoogte van de tepels (bij mannen) of het midden van het BH-bandje (bij vrouwen).



Het zit ongeveer 6 cm onder de oksel. Dit punt wordt afgekort als **UA**, van **Under the Arm**.

- In het midden, boven op het hoofd (klop daar met 2 handen een beetjerond)

Hierna begin je weer over nieuw bij het wenkbrauw punt.

## LINKS

---

<http://www.thetappingsolution.com/how-to-tap.php>

[Handleiding EFT \(Nederlands\)](#)

*Disclaimer:* Hoewel EFT opvallende resultaten heeft bereikt, mag het alleen aanvullend worden gebruikt. En natuurlijk nooit ter vervanging van een medische behandeling dienen.