

Hier is een kort stappenplan om met EFT (Emotional Freedom Technique) aan de slag te gaan:

Stappenplan voor EFT Tapping

1. Kies je thema & geef een cijfer

- Bepaal waar je aan wilt werken (bijv. stress, angst, fysieke pijn of een negatieve gedachte).
- Geef de intensiteit van dit gevoel een cijfer op een schaal van **0 tot 10** (0 = *geen last*, 10 = *extreem veel last*).

2. De Setup (Karateslagpunt)

- Tik continu met de vingertoppen van één hand op de **zijkant van je andere hand** (het Karateslagpunt / KC).
- Zeg 3 keer een opstartzin hardop, bijvoorbeeld:

"Ondanks dat ik [...vul je probleem in] voel, accepteer ik mezelf volledig."

3. De Tapping Ronde

- Tik **5 tot 7 keer** lichtjes met twee vingers op elk van de overige punten (in volgorde van boven naar beneden):
 - **EB** (Begin Wenkbrauw)
 - **SE** (Zijkant Oog)
 - **UE** (Onder het Oog)
 - **UN** (Onder de Neus)
 - **Ch** (Kin)
 - **CB** (Sleutelbeen)
 - **UA** (Onder de Arm)
 - **Top** (Kruin van het Hoofd)
- Herhaal bij elk punt een kort trefwoord dat je aan het probleem herinnert (bijv. *"deze stress"* of *"deze hoofdpijn"*).

4. Ademhalen & Checken

- Neem na de ronde een diepe ademhaling in en uit.
- Geef de intensiteit van je gevoel opnieuw een cijfer van **0 tot 10**.

5. Herhalen

- Is het cijfer nog te hoog? Doe nog een ronde. Pas de opstartzin eventueel aan naar: *"Ondanks dat ik nog steeds een beetje van deze [stress/pijn] voel, accepteer ik mezelf..."*
- Ga door tot de spanning merkbaar is afgenomen (streef naar een 0 tot 2).