

GOLD STANDARD EFT-BASISPROTOCOL

1. Op welk *moment* heb je de negatieve emotie of het negatieve gevoel?

Stap in dit moment alsof het een filmfragment is, waarin je zelf aanwezig bent. Kijk door je eigen ogen en doe alsof het *nu* gebeurt. Een gebeurtenis die langer dan 10-20 sec duurt, moet je opsplitsen in alle kleine filmfragmentjes die je zo een voor een neutraal klopt. Wie en wat zie je om je heen? Wat zie, hoor, ruik, proef of voel je? Doe alsof het *nu* gebeurt: wat voel je *nu*? Welke emotie heb je *nu*? Begin met de heftigste, bepaal of dit bij angst, boosheid of verdriet hoort en geef de intensiteit een cijfer tussen 0 (niets) en 10 (maximaal). Je mag ook een combinatie van emoties nemen als ze even heftig zijn. Nu weet je waar je op gaat kloppen:

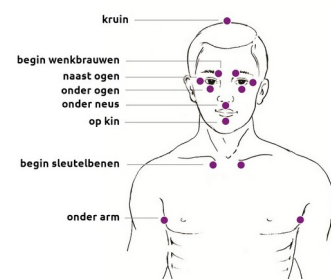
De opstartzin: Zeg, terwijl je klopt op de zijkant van je hand, net onder de basis van je pink: "Ook al voel ik [dit verdriet, deze boosheid of deze angst] van een [getal], toch accepteer ik mezelf."



2. De klopronde

Klop zachtjes 5-7 keer op elk van de volgende punten, terwijl je bij ieder punt hardop mijn [verdriet, boosheid of angst] zegt:

1. Met een platte hand op je kruin.
2. Met je wijsvingers op het begin van beide wenkbrauwen.
3. Met je wijsvingers op beide buitenhoeken van je ogen, op de oogkasrand.
4. Met je wijsvingers onder beide ogen, recht onder de pupil, op de oogkasrand.
5. Met een vinger onder je neus, in het midden in het gleufje.
6. Met een vinger op je kin in het midden van het gleufje.
7. Met een vuist op het begin van beide sleutelbenen, zorg dat je ze beide raakt.
8. Met een platte hand links of rechts onder je arm op je borstkas (handbreedte onder je oksel).



3. De test

Stap opnieuw in je moment, stel vast wat de intensiteit van je verdriet, boosheid of angst nu is en geef het een cijfer. Herhaal de opstartzin en de klopronde. Test opnieuw en blijf testen, opstartzin en klopronde herhalen totdat alle emoties of gevoelens van dit moment 0 zijn.

4. Finale test

Als alles 0 lijkt, herhaal je nogmaals de test en ga je je best doen om nog een negatieve reactie aan te krijgen. Als het nodig is, maak het dan een beetje erger, overdrijf het een beetje. Krijg je nog wat aan? Doorkloppen! Is alles neutraal en voel je geen reactie meer? Dan ben je klaar. Testen doe dus je om te zien of je nog iets kunt vinden. Hoe grondiger je alle emoties en gevoelens weg klopt, des te beter is je resultaat!

NB Als je heftige emoties krijgt: niet stoppen en blijven kloppen!

Je hebt niets fout gedaan, je voelt alleen je reactie in dit moment beter. Als je nu doorklopt, dan ruim je het ook echt op. Let er ook op dat je niet van de ene in de andere herinnering gaat en er steeds meer bijhaalt. Je kunt maar één situatie tegelijk neutraliseren. Let erop dat je niet van de ene in de andere herinnering gaat en er steeds meer bijhaalt. Je kunt maar één situatie tegelijk neutraliseren.