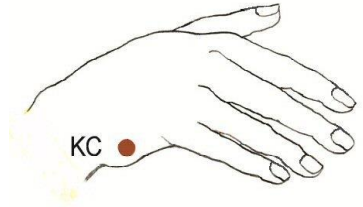


VOELEN (wat waar hoe + score), KLOPPEN, TESTEN

Kies één specifieke situatie-emotie of gevoel

1. Opstartzin: *“Ook al voel ik ...
ik hou van mezelf en accepteer mezelf.”*



2. Klopronde

0. Boven op je hoofd Dit _____

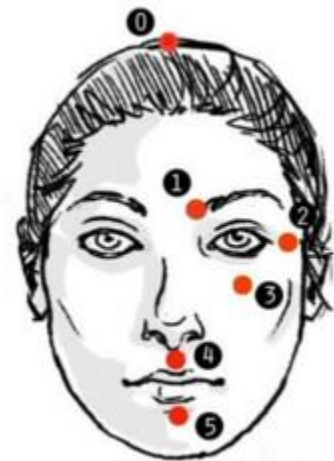
1. Wenkbrauw Dit _____

2. Zijkant van het oog Dit _____

3. Onder het oog Dit _____

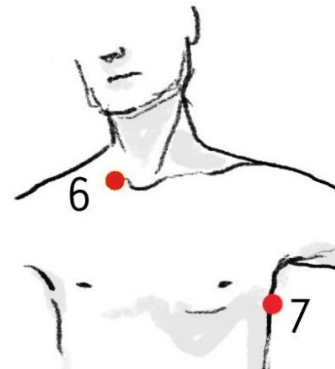
4. Onder de neus Dit _____

5. Kin Dit _____



6. Sleutelbeenpunt Dit _____

7. Onder de arm Dit _____



8. Haal diep adem, in- en uit

3. Testen

Ga weer opnieuw voelen en begin weer bij de opstartzin.

De EFT Meridiaan-Punten.

0. Boven op je hoofd alle yang meridianen
Dit punt ligt als je vanuit het midden van je oren naar boven gaat.

1. Wenkbrauw blaas (Bl2) – onzekerheid.
Dit punt ligt net op de haargrens van je wenkbrauw.

2. Zijkant van het oog galblaas (Ga1) – frustratie.

3. Onder het oog maag (Ma1) – zorgen.
Dit punt ligt op het botje

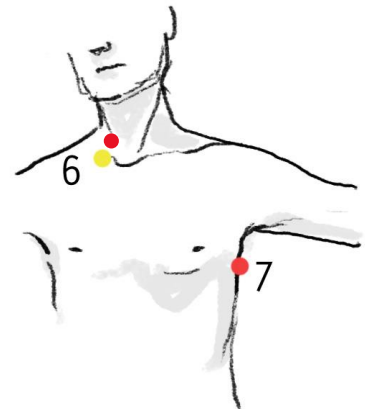
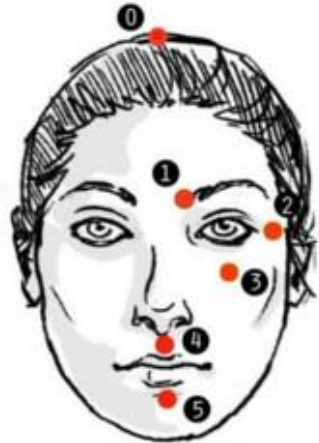
4. Onder de neus gouverneursvat (GV26) – stress.
Dit punt ligt net in het kuiltje

5. Op de kin conceptievat VC(24) - onderdrukte emoties.
Dit punt ligt onder de lip, boven de bobbel.

6. Sleutelbeenpunt nier Ni27) – angst.
Dit punt zit vanaf het begin van je sleutelbeen 2,5 cm naar buiten en 2,5 cm naar beneden.

7. Onder de arm milt (Mi 21) - weinig zelfvertrouwen.
Dit punt ligt bij vrouwen op de hoogte van de BH band. Makkelijker is om dit punt met de vlakke hand te kloppen.

(Onder de tepel zit het Leverpunt (LE14) - boosheid, deze wordt niet altijd gebruikt)



Voor EFT is het **niet belangrijk** om te weten waar de meridianen voor staan, maar is natuurlijk wel leuk 😊 De emotie die achter de meridiaan staat is een bijbehorende emotie bij die meridiaan, maar ons emotionele systeem is echter complexer. Vandaar dat we via het basisprotocol op al deze meridianen kloppen.