

Gold Standard EFT basisprotocol

1. De opstart

- Herinnering? → draai het filmpje → welke emotie/gevoel?
- Actuele situatie? → wat voel ik nu?
- Lichamelijke klacht? → locatie en kwaliteit van het gevoel?



Scoor de intensiteit van je emotie of gevoel op een schaal van 0 – 10 (SUD*).

Zeg terwijl je klopt op het karatepunt: “Ook al voel ik, toch accepteer ik mezelf volledig.”

2. De klopronde

Klop ongeveer 5-7 keer op elk van de volgende punten terwijl je bij ieder punt hardop de emotie/het gevoel uitspreekt:



1.op hoofd 2. wenkbrauw 3.naast oog 4.onder oog 5.onder neus 6.op kin 7.sleutelbeen 8.onderarm

3. Opstart en klopronde herhalen

Doe opnieuw A, B of C en stel de nieuwe SUD vast. Herhaal de klopronde met de nieuwe SUD.

4. Blijf opstart en klopronde herhalen tot je emoties of gevoel 0 zijn.

5. Testen

Klop net zolang door tot al je emoties of gevoel in het filmpje of de actuele situatie 0 zijn. Bij fysieke klachten lukt het niet altijd om tot 0 te komen maar geef vooral niet tesnel op. Als alles 0 lijkt, ga je nog 1 x heel goed je best doen om nog iets te voelen. Voel je nog iets? Doorkloppen! Testen doe dus je om te zien of je nog iets kunt vinden. Hoe grondiger je alle emoties/gevoelens weg klopt, des te beter is je resultaat!

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

* SUD betekent “subjective units of distress (subjectieve maat van de “nood”)