

A photograph of a white ceramic bathtub filled with water. A lit candle in a glass holder and several white calla lilies are floating in the water. The scene is set in a spa or bathroom environment.

DE KUNST VAN HET KLOPPEN

EEN VERZAMELING TIPS EN AANWIJZINGEN
OM JE EFT TECHNIEK TE VERBETEREN

Gabriëlle Rutten





Voor HB, mijn grootste fan en criticaster

*“Een boek gaat over wat je er zelf uithaalt.
Niet over wat de schrijver belangrijk vindt”
Thea Beckman*





INHOUD

Introductie blz 4

EFT Het basis recept blz 5-14

Tips en aanwijzingen blz 15 - 35





Introductie

Dit e-boek heb ik geschreven om je te helpen bij het verbeteren van je EFT techniek zodat je (nog) meer resultaat kunt halen uit de toepassing van deze eenvoudige zelfhulpmethode.

Het veronderstelt dat je kennis hebt van de basis principes van EFT zoals vastgelegd in de officiële Nederlandstalige handleiding die gratis te downloaden is (zie www.actrom.nl). Het veronderstelt ook dat je EFT al enig tijd toepast op jezelf en eventueel familieleden of vrienden.

Hier toch nog maar eens een woord van waarschuwing: ook al heeft EFT al opmerkelijke klinische resultaten geboekt, het is nog steeds in een experimenteel stadium zonder gegarandeerde resultaten. Een ieder die deze





methode gebruikt (leek en professional) is zelf volledig verantwoordelijk voor het gebruik van EFT. De auteur wijst dan ook alle aansprakelijkheid af.

EFT is geen op zichzelf staande behandeling. Als resultaten of vooruitgang uitblijven, heb je mogelijk begeleiding van een expert nodig.

Ik wens je veel leesplezier en succes met EFT!



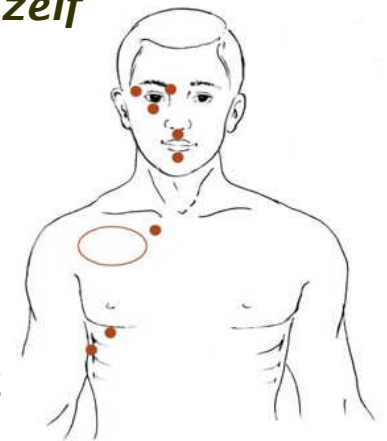


Het EFT basisrecept

1. Scoor het probleem of de klacht (op een schaal van 0-10, waar 0 niets is en 10 heel erg).

2. SET-UP: het karatepunt bekloppen of *wrijven* op de zere plek en de volgende zin hardop zeggen: *Ook al heb ik [probleem}, ik accepteer mezelf volledig en diepgaand.*

3. SEQUENCE: Klop 5-7 keer op elk van de 7 EFT kloppunten terwijl je aan het probleem hardop herhaalt met een samenvattend woord of zinnetje. (let op: *ongeveer* 5-7 keer kloppen, je hoeft niet te tellen want het is belangrijk dat je je op het probleem concentreert).





4. GAMUT PROCEDURE: klop in het gleufje tussen pink en ringvinger, ongeveer 1-2 cm van de knokkels en doe het volgende terwijl je je hoofd stil houdt en terwijl je blijft kloppen:

ogen open - sluiten - schuin links naar beneden - schuin rechts naar beneden - met de klok meedraaien - tegen klok in draaien. Dan hardop 5 noten neuriën (“lang zal ie leven”), tellen 1 t/m 5, weer 5 noten neuriën.

5. SEQUENCE: zie boven. KLAAR

6. Ga na wat de intensiteit van je klacht nog is na dit volledige EFT basisrecept en herhaal het kloppen als de negatieve emotie of de klacht nog aanwezig is of als een ander aspect opkomt (dan deze laatste benoemen). Denk eraan dat de aanhouder wint: sommige problemen hebben vele aspecten die (bijna) allemaal aangepakt moeten worden voordat de klacht wegblijft. Dat betekent dat je blijft





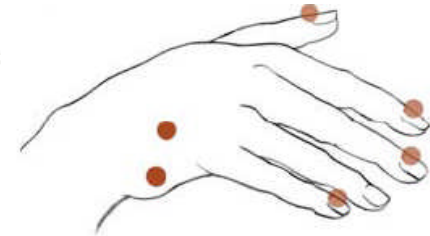
kloppen en steeds het aspect benoemd wat opgekomen is. Dat kan een emotie zijn of een gevoel en soms “verspringt” de pijn (bijvoorbeeld van je hoofd naar je keel). Gary Craig noemt dat “chasing the pain” (de pijn achterna zitten). LET OP: een “stromend” gevoel door je lichaam is geen aspect maar een effect van EFT en daar wordt dan ook niet op geklopt.





Het uitgebreide EFT recept

De hand kloppunten kunnen ook in de klopprocedure worden opgenomen. Eerst op hoofd en borstkas kloppen, dan op je hand. (Je klopt op de buitenkant van je duim bij de nagel en daarna op de duimkant van de vingers op de zijkant bij de nagel (allemaal aan dezelfde kant dus). De ringvinger kun je overslaan. Het is niet erg als je er wel op klopt. Vervolgens op de zachte zijkant van je hand aan de pink kant (het karatepunt). In de tekening wordt nog een punt aangegeven: dat is het GAMUT punt in het gleufje op je handrug tussen de 4^e en 5^e knokkel – zie punt 4 op blz. 7). Neem ze iedere keer mee terwijl je aan het probleem werkt, totdat het probleem helemaal over is.





Nog een paar punten die je kunt toevoegen om het effect van de procedure te vergroten:

- 1. Kruin: met alle vijf vingers op je kruin kloppen.**
- 2. Pols: 2 vingers onder de vouw in je pols zitten aan de binnenkant en buitenkant van je onderarm nog twee kloppunten. Klap met platte hand eerst op de binnenkant en daarna op de buitenkant van je onderarm.**
- 3. Enkels: 4 vingers boven het enkelknobbeltje aan binnen- en buitenkant klappen met beide handen.**





Omgaan met aspecten

Sommige problemen hebben een heleboel aspecten en elk aspect moet als een apart probleem behandeld worden. Wanneer meerdere aspecten aan een emotioneel probleem vastzitten, kan het zijn dat het pas volledig opklaart als al deze aspecten opgelost zijn. Aan de andere kant is het zo dat als je heel veel traumatische gebeurtenissen hebt meegemaakt die geleid hebben tot een bepaald emotioneel probleem (bijvoorbeeld een soldaat die vele gruwelijkheden heeft meegemaakt en PTSS heeft ontwikkeld) dat je dan vaak het probleem volledig oplost door 10 tot 20 van die gebeurtenissen aan te pakken.

Aspecten kunnen een verzameling aan elkaar gekoppelde gevoelens zijn, maar ook gebeurtenissen, overtuigingen, lichamelijke sensaties of een combinatie.





Wat pak ik het eerste aan?

Je begint bij het aspect dat de sterkste emoties of gevoelens oproept en daarna volg je jouw reacties of je intuïtie. Als er niets in je opkomt, zoek dan naar gevoelens, gedachten en sensaties die er iets mee te maken zouden kunnen hebben. (Of klop eerst op “ook al komt er niets in me op en lijkt ik leeg” en kijk eens wat dat oplevert).

Denk breed om het probleem heen: wat er ook in je opkomt, het is geen toeval en heeft met het probleem te maken. Wees aanhoudend en volg alles.





Blokkerende overtuigingen aanpakken

Soms hebben we blokkerende overtuigingen die een volledig oplossen van het probleem in de weg staan. Het is belangrijk om de start zin (set-up) te zeggen waarbij je hardop zegt dat je jezelf accepteert terwijl je het probleem benoemt en ofwel op het karatepunt klopt danwel op de zere plek wrijft. Dit wordt ook wel “vriendjes worden met het probleem” genoemd. Als dat niet werkt, dan is het tijd om de blokkerende gedachte die bij je opkomt aan te pakken (“het werkt toch niet”, “het kan niet werken”, “bij mij lukt zoiets niet”, “ik moet ermee leren leven”, “ik verdien het niet om eraf te komen”, “ik zit voor gek”, “wat een belachelijk gedoe” etc etc). De zin wordt dan: ook al geloof ik dat “het bij mij niet werkt, ik accepteer etc. Doe vervolgens één rondje van het recept terwijl je je concentreert op deze overtuiging. Pak zo alles aan wat in je opkomt voordat je het oorspronkelijke probleem waar je aan werkte weer verder beklopt.





Wanneer je heftige emoties krijgt

Soms komen we in een emotie terecht die veel sterker is dan waarmee we zijn begonnen. Ook hier geldt weer: benoemen (“deze toegenomen emotie” of de nieuwe emotie benoemen “dit verdrietige gevoel”) en doorgaan met kloppen totdat de intensiteit 0 is. Nogmaals: de aanhouder wint. Niet opgeven! EFT werkt altijd maar niet altijd meteen. Je kunt een hele lange sessie doen maar ook bijvoorbeeld dagelijks kloppen of zelfs meerdere keren per dag. Gary Craig zegt dan: “doe het voor je eten, na je eten, als je op de wc zit – maak er een gewoonte van”. Overigens is het soms verstandig om de begeleiding van een EFT practitioner in te roepen. Het voordeel van professionele begeleiding is dat het makkelijker is om bij de kern van de zaak te komen dan wanneer je het zelf doet. Dat heeft te maken met dat je er zelf “midden in zit”.





Verschillende manieren om te kloppen

1. Je kunt het EFT recept korter maken door de GAMUT procedure en handpunten weg te laten. Je klopt dan alleen op wenkbrauw, naast oog, onder oog, onder neus, op kin, op sleutelbeen, onder arm. Breid het recept alleen uit als je geen resultaten of vooruitgang boekt.
2. Je kunt het EFT recept juist uitbreiden door na de sequence (inclusief de vingerpunten) door te gaan met op je kruin kloppen, op binnen- en buitenkant pols en op je enkels. (zie pagina 9).
3. Tweezijdig kloppen: gebruik beide handen en klop links en rechts (onder je neus combineer je met op je kin), onder je arm kun je “gekruist” doen of





rechterkant met rechts en linkerkant met links (je lijkt dan wel een beetje op een aapje maar dat moet dan maar...).

4. Het kan je opgevallen zijn dat één punt favoriet is (vaak het sleutelbeenpunt maar dat hoeft niet). Je merkt dan dat als je op dit punt klopt dat er dan merkbaar iets verandert (of dat je dan zucht). Als je een favoriet punt hebt, kun je met één hand op je favoriete punt kloppen en met de andere de sequence doen. Ook kan het zijn dat je favoriete punt iets gevoeliger is dan de andere kloppunten. Klop daar dan langer op (maar niet zo hard dat het pijn gaat doen). Je kunt je favoriete punt ook gebruiken om in het openbaar op te kloppen – valt minder op dan het hele recept. Tenslotte kun je ook met één hand op je kruin kloppen en met de andere het recept doen. Op al deze manieren krijg je ook meer stimulatie van de meridianen.





5. Van kant wisselen. Ook al maakt het in principe niet uit aan welke kant je klopt omdat de meridianen onderling verbonden zijn, het kan toch een extra effect opleveren. Een kwestie van proberen.

6. Intuïtief kloppen: je hoeft niet altijd en steeds het hele recept af te werken. Je kunt op en neer gaan en de volgorde veranderen. Als je het vaker gedaan hebt, merk je misschien dat je intuïtief wilt kloppen op bepaalde punten en op andere niet. Doe dat dan. Je kunt niet verkeerd kloppen of het te vaak doen. Als je geen of onvoldoende resultaat hebt, kun je altijd weer terugvallen op het basisrecept.

7. Je kunt zelfs doen alsof: je stelt je voor (visualiseert) dat je klopt op de EFT punten. Het werkt! Goed te gebruiken in het openbaar. Op de video's van Gary Craig voor gevorderden wordt hiermee geëxperimenteerd met het publiek en een grote groep heeft een verbetering in de klachten. Gary Craig zelf merkt ergens





op een van zijn video's op dat het hem niets zou verbazen dat we over een tijdje lachen over het feit dat we “vroeger” kloppen (maar zover is het nog lang niet hoor).

8. Dagelijks kloppen. Als je een probleem hebt dat niet in één keer weggaat, kun je jezelf aanwennen om gedurende de dag met regelmaat te kloppen. Bijvoorbeeld iedere ochtend en avond, maar waarom niet vaker: voor en na het eten, in de auto, onder de douche. Zoals gezegd, te vaak bestaat niet bij EFT (te weinig wel.....). Je kunt op je specifieke probleem kloppen maar ook op een meer algemeen of globaal gevoel (“ook al voel ik me niet zo lekker”). Mensen die regelmatig kloppen merken dat ze zich beter voelen, meer ontspannen zijn en minder last van stress hebben. Een laatste woordje van aanmoediging: als je dus een probleem hebt dat niet meteen reageert, geef niet op! Als je ontmoedigende





gedachten krijgt (“zie je wel, bij mij werkt zoiets niet”), klop daar dan eerst een rondje op en begin daarna aan je probleem dat nog niet gereageerd heeft.





Verschillende zaken om op te kloppen

1. Wisselen tussen emotionele en lichamelijke zaken werkt bijzonder goed. Het is heel effectief om zowel het lichaam als de geest aan te pakken. Bijvoorbeeld als je met succes een lichamelijke klacht hebt aangepakt, vraag je af welk gevoel erbij hoort en klop daar ook op. Of omgekeerd, als je een gedachte of herinnering/ervaring hebt aangepakt, bedenk dan eens waar deze gebeurtenis zich in je lichaam zou kunnen uiten en klop daar vervolgens op.

2. Gebruik tijdens het kloppen wat in je opkomt. Als je gedachten/gevoelens over het probleem veranderen tijdens het kloppen, ga daar dan in mee. Hou niet krampachtig vast aan de omschrijving uit de set-up. Het mag ook een beeld zijn, of een gevoel. Focus daar dan op en blijf kloppen.





3. Het kan heel verhelderend zijn om op te schrijven waar je mee begint en hoe dat tijdens het hele proces verandert. Begin met een beschrijving van het probleem, de uitdaging, de negatieve gedachte of gedrag en start het kloppen. Noteer vervolgens alle associaties, gedachten en gevoelens die bij je opkomen en klop daar ook op. Het is verhelderend om terug te lezen hoe je klopreis gelopen is.

4. Ook als je niet precies weet wat het probleem is, begin met kloppen en zeg hardop wat je dwars zit; “Ook al weet ik niet waar deze hoofdpijn vandaan komt”.....”Ik heb er erg last van”....”Ik wil er van af”.....”het zou goed zijn om het op de een of andere manier op te lossen” etc. Al doende verdwijnen de lichamelijke klachten en de emoties en gevoelens die je er bij hebt.





Emoties

1. **Probeer eens te kloppen iedere keer als je baalt van je eigen gedrag: “ik accepteer mezelf ook al doe ik a (of niet b)”. Herhaal deze hele acceptatiezin bij elk kloppunt. Daarna kun je kloppen op “ik accepteer mezelf ook al blijf ik a doen (of doe ik nooit b)”. Opnieuw de hele zin herhalen bij elk kloppunt. Je kunt ook een andere proberen: “ik accepteer mezelf ook al accepteer niet dat ik a doe (of b niet doe)” en zelfs “ik accepteer mezelf ook al accepteer ik mezelf nooit”(!).**

2. **Als je bezig bent met de emotie boosheid, bedenk dan ook wat onder die boosheid kan zitten of tegelijkertijd erbij kan horen: bezorgdheid, paniek, angst, verdriet, teleurstelling, gekwetstheid, pijn. Vaak geeft het kloppen op de onderliggende emoties sneller resultaat. De meest voorkomende onderliggende**





emotie is diepe gekwetstheid. Door hier op te concentreren, krijg je vaak een snellere afname van de boosheid.

3. Voor kleine dagelijkse vervelende voorvallen is de techniek van “vertel het verhaal” of “draai het filmpje af” heel effectief. Als het nodig is, begin je met een EFT ronde voor je zorgen of twijfels over deze aanpak en iedere negatieve overtuiging die je erbij hebt. Vervolgens vertel je het verhaal in gedachte of draai je het filmpje af en je stopt zodra je er emoties bij krijgt en je geeft jezelf een EFT ronde gericht op die emotie/dat gevoel. Concentreer je op wat het sterkste naar voren komt (dat kan een beeld, lichamelijke sensatie of iets wat je tegen jezelf zegt, zijn). Zodra je redelijk rustig bent, ga je door met je verhaal / filmpje. Tenslotte, als je klaar bent, bekijk je opnieuw het hele verhaal / filmpje en ga je na of er nog emoties zijn. Doe hetzelfde met je lichaam: kijk of er ergens spanningen zijn. Pak deze eventuele spanningen ook met EFT aan.





4. Het verleden: het is veel effectiever om op specifieke voorvallen uit het verleden te kloppen dan globale zaken als “de afwijzing” of “tekortschieten” en “mijn minderwaardigheidsgevoel”. Het helpt om je af te vragen; “waar doet me dit aan denken?” Neem je verleden door en kijk naar voorvallen waar ditzelfde gevoel of probleem bij aanwezig was. Pas EFT toe bij ieder onderdeel van het voorval waar je emoties bij hebt, terwijl je het verhaal vertelt (zie hierboven bij nummer 3 op blz 22). Blijf doorgaan totdat je het verhaal vertellen of de film afspelen geen invloed meer op je heeft.





Wanneer EFT niet lijkt te werken

1. Als je geen resultaat krijgt, dan kan het zijn dat een de volgende negatieve overtuigingen een rol speelt: ik geloof niet dat ik van dit probleem kan afkomen; ik verdien het niet om van dit probleem af te komen; ik kan nu niet van dit probleem afkomen; het is eng om dit probleem op te lossen; ik heb dit probleem al zo lang, het kan niet zo eenvoudig opgelost worden. Als een van deze overtuigingen (of een andere) een rol speelt, doe dan een rondje EFT en herhaal deze overtuiging bij elk kloppunt. Daarna ga je door met waar je mee bezig was.

2. Je kunt ook jezelf afvragen waar je de negatieve overtuiging hebt “opgedaan”. Wie heeft je dit bijgebracht? Wanneer heb je voor het eerst geleerd? In welke situatie heb je het geleerd? Als het om een emotioneel voorval of gebeurtenis gaat, kun je de “vertel het verhaal” of “draai het filmpje” techniek gebruiken (zie





hierboven bij 3 op blz 22). Het kan zijn dat je meerdere voorvallen moet aanpakken om deze negatieve overtuiging te neutraliseren. Ook als je niet duidelijk krijgt welke voorval of gebeurtenis een bepalende rol heeft gespeeld, kun je het aanpakken door jezelf af te vragen welk soort voorval een dergelijke overtuiging zou kunnen veroorzaken of wat er gebeurt kan zijn in je verleden zonder dat je dat zeker weet. Pas dan EFT toe alsof het echt gebeurt is, aangezien je onderbewustzijn er wel voor zorgt dat alle zaken die van belang zijn aan de orde komen.

3. Probeer altijd 0 te bereiken. Ga er niet van uit dat als je een intens probleem bijvoorbeeld hebt teruggebracht tot een 2, je niet verder kan komen. Ga ervan uit dat volledige “emotionele vrijheid” mogelijk is! Als je echt niet verder lijkt te kunnen komen, ga er dan van uit dat een onbekend aspect zich presenteert en klop op: “Ook al kan ik niet lager komen dan dit niveau 2, ik accepteer.....





4. Als je tijdens het kloppen gaat denken “dat er niets gebeurt” of “het werkt bij mij toch niet” of iets dergelijks, stop met je EFT ronde en klop op deze gedachte. Het is geen toeval dat je dit op dat moment denkt! Mensen zeggen vaak dat ze niet weten wat hun blokkades zijn, maar dit zijn ze dus. Maak een nieuwe set-up zin en klop een ronde op de negatieve gedachte of klop door terwijl je het probleem hardop benoemt en doe zo een rondje.





Kloppen op lichamelijke problemen

1. Het is belangrijk om specifiek te zijn. Het is beter om te kloppen op “deze kloppende hoofdpijn achter mijn rechter oog” dan op “deze hoofdpijn”. Als je pijnklachten op meerdere plekken zitten, kies dan de heftigste om mee te beginnen.

2. Klop op wat je denkt dat de emotionele oorzaak van je klacht is. Je hoeft het niet zeker te weten, je mag er ook naar raden. Ook is je reactie op het lichamelijke probleem belangrijk. Klop op de emoties of gedachten over je probleem of de consequenties dit deze klacht heeft voor je. Bijvoorbeeld: “Ook al moet ik mijn afspraak afzeggen omdat ik deze hoofdpijn heb...” Tenslotte, vraag je af wat deze klacht of dit probleem je duidelijk wil maken. Als het zou kunnen praten, wat zou het dan zeggen? Klop op alles wat bij je opkomt.





3. Het is al eerder genoemd: pijnklachten verplaatsen zich nogal eens. Blijf de pijn najagen totdat hij weg is. Benoem en beklop elke locatie.

4. Bedenk dat het meridiaan systeem los staat van de lichamelijke situatie. Zelfs bij verlamming of andere neurologische aandoeningen (coma!) blijft het intact. Je kunt in deze situaties altijd EFT toepassen omdat het niet afhankelijk is van de normale anatomische toestand.





EFT bij je familieleden

1. Dit lijkt een open deur, maar: klop alleen als de ander dat goed vindt! We kunnen soms zo enthousiast raken over de effecten van EFT dat we het bij iedereen willen doen. Niet doen dus, respecteer andermans grenzen. Toch kan het heel krachtig zijn om bij de ander te kloppen (of het te ondergaan). Dit heeft te maken met intentie: als twee mensen dezelfde intentie hebben, namelijk het oplossen van een bepaald probleem of verhelpen van een klacht, dan versterkt dat elkaar.

2. Bij kinderen kan het goed zijn om eerst je eigen emotionele reacties bij jezelf aan te pakken omdat deze je anders zouden kunnen belemmeren om er helemaal te zijn voor je kind. Voor kinderen is het net zo belangrijk als voor volwassenen om te horen dat ze OK zijn, ook al hebben ze een probleem. Bij hele jonge





kinderen kun je zonder set-up zin beginnen met kloppen als ze bijvoorbeeld onrustig of verdrietig zijn. Voor wat oudere kinderen gebruik je een set-up zin die ze kunnen snappen: “ook al heb ik dit [probleem], ik ben een leuk (lief) kind / mijn ouders houden van me / ik ben een goed kind“ etc. Je kunt ook zelf bij je kind over de zere plek wrijven of het karatepunt bekloppen en bijvoorbeeld zeggen: “ook al ben je bang in het donken, ik hou van je”.

3. Bij relationele problemen werkt het verbazend goed als je eerst op jezelf klopt voor welk gevoel of emotie op dat moment ook speelt. Gary Craig vertelt hierover op een van zijn video's (“en ik kan het weten want ik ben drie keer getrouwd” zegt hij er dan bij), dat hij het vaak gebruikt en hierdoor veel minder aanvaringen heeft met zijn partner. Klop eerst de frustratie, irritatie, boosheid of verdriet weg voordat je met je partner gaat praten (als dat nog nodig is.....). Probeer ook eens te kloppen (op bijvoorbeeld je favoriete punt) terwijl je overleg





met je partner hebt, of je nu zelf aan het woord bent of luistert naar wat je partner te zeggen heeft. Als jullie beiden EFT kennen, zou je tegelijk kunnen kloppen..... Dr. David Lake geeft in zijn boek “She’ll be right”, een interessant relatieboek, een goede suggestie hierover: als je beiden EFT kent, kan de luisteraar tijdens het verhaal van de ander continu op de handpunten van de ander kloppen en dan de rollen omdraaien. Hij geeft aan dat je zo het meridiaan systeem van allebei stimuleert (omdat de klopper ook de eigen vingerpunten stimuleert).

4. Voor kleine kinderen is het heerlijk als je EFT gebruikt bij het bedritueel. Klop zachtjes terwijl je kind vertelt wat het dwars zit, waarom het niet kan slapen, waar het bang voor is etc. Gebruik eventueel de set-up zinnen die bij 2 genoemd staan.





5. Veel gebruikers van EFT melden ook goede resultaten met “surrogaat kloppen”: op jezelf voor je kind. Je kunt ook naar een foto van je kind kijken en bij jezelf kloppen of op de foto kloppen(!). Een andere elegante methode is gebruik maken van wat in het Engels een “Tappybear” heet. Til Schilling heeft een beer gemaakt met knopen op de kloppunten zodat hij het gemakkelijk aan kleine kinderen kan leren. Ze doen het eerst op de beer en dan op zichzelf. Als een kind erg overstuur is en niet bereikbaar, kun je kloppen op de beer terwijl je naar je kind kijkt en in gedachten zinnen voor je kind zeggen zoals: “Ook al ben ik ontzettend boos en gefrustreerd, ik ben een leuk kind”/ ik ben een lief kind”/ mijn ouder houden van me”/ “ik kies ervoor om rustig te blijven” / ik kies ervoor om anders te reageren”.





Tot slot – de laatste tips

1. Kijk eens naar hoe je jezelf ziet. Als je echt je leven wilt veranderen, dan is het belangrijk om precies te zien hoe je wilt zijn, zonder tegenwerpingen (“kan ik toch niet”, “ik ben maar", “dat lukt me toch nooit”, etc.). Als je kijkt naar wie, hoe en wat je wilt zijn en er komen blokkerende of negatieve gedachten bij je op: meteen op kloppen! Doorgaan totdat je echt voelt dat je zo kunt zijn. Je merkt dit doordat je er een blij, opgetogen, vrolijk gevoel bij krijgt, dat je er zin in krijgt om te veranderen wat je veranderen wilt of dat je voelt dat het je zeker gaat lukken.

2. Je kunt je doel pas halen als je in staat bent om jezelf te zien en voelen alsof je het resultaat al bereikt hebt. Doe iedere dag een rondje EFT terwijl je je voorstelt





dat je je doel al bereikt hebt (maak een filmpje of voorstelling van wat je doel is en stap er dan met je gevoel in). Dit is een zeer krachtige manier om het in je leven te roepen. (Voor wie dat wat zegt: dit is de “Wet van de Aantrekkingskracht” in werking!).

--- 😊 ---





“Elk enigszins belangrijk boek moet men tweemaal achtereen lezen”.

A. Schopenhauer

Duits filosoof (1788-1860)

© Gabrielle Rutten

Alle rechten voorbehouden. Het is niet toegestaan dit e-boek aan derden te verstrekken of te verkopen. Het is niet toegestaan de inhoud van dit e-boek elders te publiceren zonder toestemming van de auteur.

