



Handleiding #1

**Emotional
Freedom
Techniques**

EFT Basisrecept



Handleiding #1 EFT Basisrecept

Bepaalde ingrediënten en een bepaalde volgorde ...

Een recept heeft bepaalde ingrediënten die in een bepaalde volgorde moeten worden toegevoegd. Als je bijvoorbeeld een appeltaart aan het bakken bent, moet je suiker gebruiken in plaats van peper en moet je de suiker toevoegen vóórdat je hem in de oven zet. Anders kun je die overheerlijke appeltaart wel vergeten.

Het EFT Basisrecept is hierop geen uitzondering. Elk ingrediënt moet precies worden gebruikt zoals beschreven en ze moeten in de juiste volgorde worden toegepast.

Hoewel ik het tot in detail kan beschrijven, heeft het EFT tapproces (*basisrecept*) slechts 5 stappen (*ingrediënten*) en die zijn heel gemakkelijk te leren.

Over deze 5 stappen lees je later meer in [Handleiding #3 EFT Basisprotocol](#).

Oefening baart kunst

Als je het tappen eenmaal onder de knie hebt, kan elk rondje tappen in ongeveer 30 seconden worden uitgevoerd. Je moet natuurlijk wel een beetje oefenen, maar na een paar pogingen wordt het hele proces bekend en kun je het dromen. Miljoenen mensen zijn je al voorgegaan, inclusief kinderen.

EFT - een permanente tool die je een heel leven lang kunt gebruiken.

Het ontstaan van energieverstoringen

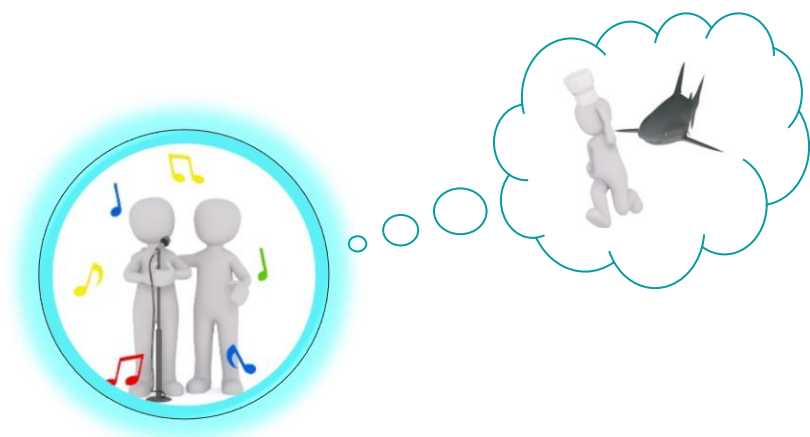
Als we verdriet, woede, schuldgevoel, depressie, trauma of angst ervaren, kunnen energieverstoringen de reden zijn. Omdat zowel fysieke gezondheid als prestatiegerichte zaken vaak een emotionele oorsprong hebben, is het in beide gevallen belangrijk dat de energieverstoringen (blokkades) opgelost worden om tot een goed eindresultaat te komen.



Van positieve emoties zullen we nooit een energieverstoring ervaren, maar van negatieve emoties wel, omdat deze vaak een belemmerend, verzwarend en belastend gevoel geven. Negatieve emoties ontstaan door bepaalde gedachten of omstandigheden. Deze negatieve emoties liggen zowel in het bewuste als het onbewuste geheugen opgeslagen en kunnen er op hun beurt voor zorgen dat onze energiesystemen verstoort raken.

Een voorbeeld hiervan is;

Iemands waterrees is bijvoorbeeld niet aanwezig wanneer hij aan het zingen is, zijn aandacht is namelijk gericht op de muziek en niet op het probleem zelf.



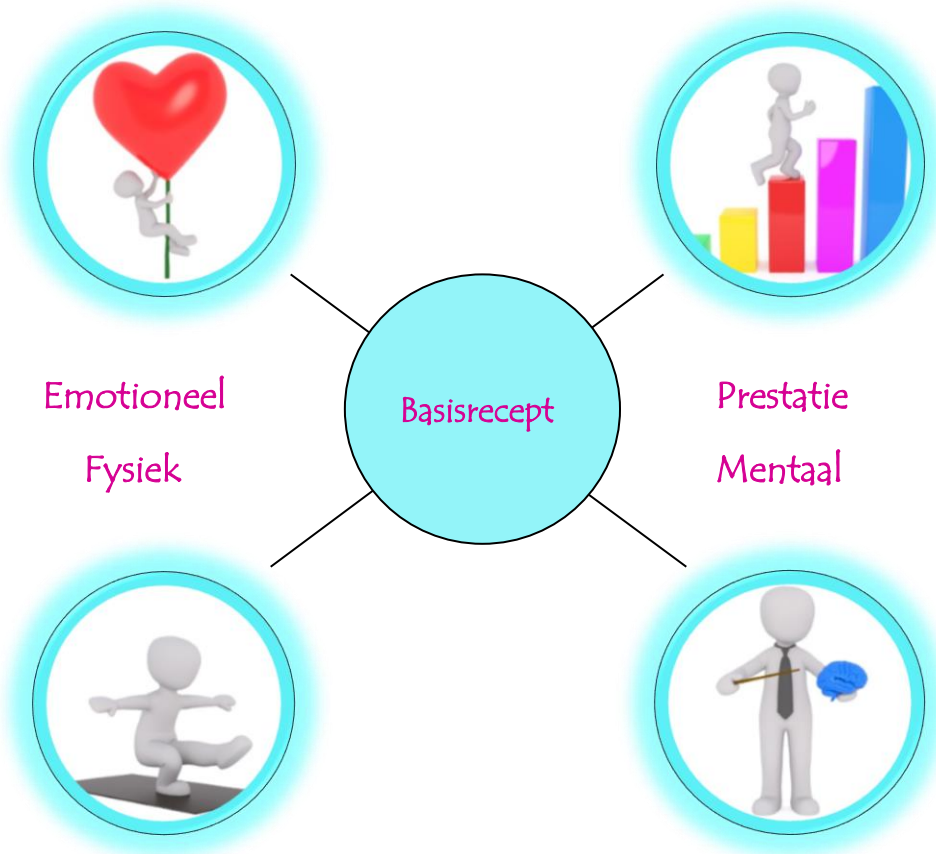
Het inzetten van het EFT Basisrecept

Zodra we de energieverstoringen hebben gevonden, gebruiken we het tapproces om ze te corrigeren. Het EFT basisrecept combineert het benoemen van het probleem samen met een tapreeks van 9 punten.

Het benoemen van het probleem stemt ons af op het probleem en dit wijst ons op zijn beurt weer op de energieverstoringen die we moeten aanpakken.

Deze formulering is een essentieel onderdeel van het proces omdat het ons systeem vertelt waaraan we werken.

Het tappen stimuleert de energiebanen waardoor de resulterende energieverstoringen in balans worden gebracht. Ter verduidelijking, de punten die we gebruiken bevinden zich op of nabij de eindpunten van de energiebanen (meridianen en vaten) óf op punten langs deze banen die zich dicht bij het oppervlak van het lichaam bevinden.



*Tappen is een tool om energieverstoringen
te balanceren.*