

Uitleg EFT, tapping of tikken

EFT is de afkorting van Emotional Freedom Technique. Het is een techniek waarbij je met je vingers tikt op verschillende plekken op je lichaam, je hand, je hoofd en bovenlichaam.

De plekken die worden gebruikt zijn meridiaanpunten. Die worden ook in de oosterse geneeskunde toegepast.

Je tikt met je vingers op verschillende punten en ondertussen zeg je hardop of in jezelf affirmaties, woorden rond een thema.

Tapping combineert hiermee oosterse en westerse geneeskundige kennis in 1 techniek.

Het effect is dat er energie die gestopt was weer gaat stromen. Belemmerende overtuigingen en zelfs trauma's kunnen worden geneutraliseerd. De resultaten zijn verbluffend. Wil je meer weten, google gerust, er is ontzettend veel over te vinden.

Het tappen gebeurt niet random maar via een vaststaande volgorde.

In het begin even opletten maar eenvoudig te leren.

Hieronder vind je een plaatje met nummers en een toelichting. Als je het plaatje bekijkt terwijl je luistert naar mijn tapping meditatie dan is het echt super simpel.

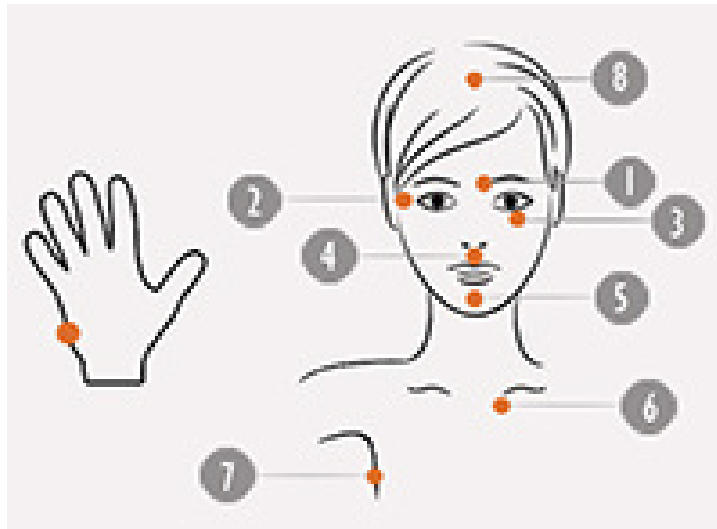
Dus stel je open voor de mogelijkheid dat het ook jou kan helpen. Want stel nou dat het echt werkt.....😬😄.

Uitvoering van het tappen

Belangrijke punten

- *·Je tikt met 2, 3 of 4 vingers afhankelijk van de grootte van je hand. Niet hard maar wel goed voelbaar.*
- *Links of rechts maakt niet uit.*
- *·Je tikt meerdere keren per punt, zolang als je nodig hebt om te luisteren naar de voorbeeld zin en jouw eigen affirmatie te zeggen.tikken.*
- *Daarna zeg je mij na (je mag de tekst aanpassen als het voor jou beter voelt, maar niet van negatief naar positief, die volgorde is leidend).*
- *Hardop nazeggen heeft de voorkeur omdat het de methode nog krachtiger maakt maar het mag ook in jezelf.*
- *·Alle punten behalve de zijkant van je hand kun je met 2 handen tegelijk doen, maar eentje is ook prima.*

Tapvolgorde



Je begint met tappen op de zijkant van je hand, net onder de pink. Het karatechop-punt. Mag met vingertoppen maar ook met je binnenkant van je vingers. Alle andere punten doe je met je vingertoppen.

1. Daarna net voor het begin van je wenkbrauw (je kunt dit aan beide kanten tegelijk doen), met 2 of 3 vingertoppen.

2. Naast het oog aan de buitenkant, op de oogkas (je voelt het harde stuk bot).

3. Onder het oog, ook net op de oogkast (niet op het zachte deel).

4. Onder de neus, in het geultje wat daar zit tussen neus en bovenlip.

5. Onder de mond, midden op kin.

6. Net onder het sleutelbeenpunt dat zich links en rechts van de holte in het midden net onder je keel bevindt. De sleutelbeenderen steken ietsje uit naar voren, daar een vingerbreedte onder. Een punt of op allebei tikken.

7. Onder de oksel, zijkant van de borstkast op de plek waarbij vrouwen de bh band zit of ter hoogte van de tepels.

8. Bovenop het hoofd, in het midden met 3 of 4 vingertoppen, dan zit je altijd goed.