

# Welkom bij het mini shotje geluk

## Tapping meditatie (EFT)

Dit is een oefening om jezelf in een staat van geluk, blijheid, vrolijkheid te brengen.

Dit doe je door tappen (EFT) toe te passen.

Dit is een eenvoudige methode die werkt met het kloppen van vingers op bepaalde delen van het lichaam.

Met 3 vingerstoppen tik je zachtjes op de verschillende plekken volgens onderstaande afbeelding.

Zijkant hand: karate choppunt

1. Begin wenkbrauw
2. Buitenkant oog
3. Onder oog bovenop rand jukbeen
4. Onder neus
5. Kin
6. Onder sleutelbeen
7. Onder arm ter hoogte bh-band
8. Bovenop het hoofd



**Spreek uit, in gedachten of hardop:**

### **Karatechoppunt:**

Op dit moment kies ik ervoor om mij meer en meer gelukkig te voelen,

Het is veilig voor mij om eventuele blokkades los te laten

Ik stel me open voor meer tevredenheid en vrolijkheid

Ik kies ervoor om de pure staat van geluk diep in mij op te roepen

Ik geef mezelf toestemming om NU voor geluk te kiezen

### **Begin wenkbrauw:**

Ik sta open voor een meer tevreden en vrolijk gevoel

### **Naast het oog:**

Ik laat eventuele angsten, zorgen en stressfactoren los

### **Onder het oog:**

ik verdien het om me gelukkig te voelen

**Onder de neus:**

en ik kies ervoor om me vandaag gelukkig te voelen

**Onder de mond:**

op dit moment kies ik ervoor om me te verbinden met puur geluk

**Sleutelbeen:**

ik kan dit geluk, die happiness nu creëren

**Onder je arm:**

in elke cel van mijn lichaam voel ik nu vrolijkheid, plezier, geluk en tevredenheid

**Boven op je hoofd:**

ik voel mij veilig, zo blij, zo tevreden, zo vrolijk en zo happy....

je kunt zachtjes stoppen met tappen en even diep inademen..... loslaten.

Neem even de tijd om op te merken hoe je je nu voelt.

Die positieve energie die nu al door je lichaam heen gaat.

De gevoelens van tevredenheid en plezier die je door je hele lichaam voelt stromen.

Je kunt dit mini-shotje zo vaak gebruiken als je maar wilt en wanneer je maar wilt om die oneindige bron van vrolijkheid, plezier en tevredenheid die je in je hebt, te activeren. En als je woorden wilt veranderen in een tekst die meer bij je past is dat helemaal oké, zolang deze maar positief geformuleerd is.

Dus herhaal dit zo vaak als je maar wilt en blijf dit gevoel van geluk de hele dag voor jezelf creëren.

Ik hoop dat de rest van je dag geweldig is en blijf vooral tappen 😊.