

Cursus: Emotional Freedom Technique (EFT)
Inclusief werkboek



Auteur: Ambrosius Duuk

Cursus: Emotional Freedom Technique (EFT)

Inclusief werkboek

Module 1: Introductie tot EFT

Wat is EFT?

Emotional Freedom Technique, vaak afgekort als EFT, is een methode binnen de energetische psychologie die psychologische stress, emotionele blokkades en lichamelijke klachten helpt verlichten. EFT combineert cognitieve elementen, zoals het benoemen van emoties, met fysieke stimulatie van specifieke acupressuurpunten op het lichaam door middel van zachtjes kloppen, ook wel 'tapping' genoemd.

De grondlegger van EFT is Gary Craig, die de methode in de jaren 90 ontwikkelde als een vereenvoudiging van Thought Field Therapy. Zijn visie was dat "de oorzaak van alle negatieve emoties een verstoring is in het energiesysteem van het lichaam". Door deze verstoring aan te pakken via het kloppen op meridiaanpunten, kan emotionele en fysieke heling plaatsvinden.

Waarom werkt EFT?

EFT beïnvloedt het autonome zenuwstelsel, in het bijzonder de amygdala en hippocampus die betrokken zijn bij stressreacties. Studies suggereren dat het kloppen op acupressuurpunten de fysiologische stressrespons kan verlagen door het activeren van het parasympathisch zenuwstelsel. Dit leidt tot een daling in cortisol (stresshormoon) en een toename in rust en helderheid.

Wanneer gebruik je EFT?

EFT wordt gebruikt voor een breed scala aan klachten:

- ❖ Acute of chronische stress
- ❖ Angststoornissen en fobieën
- ❖ Posttraumatische stressstoornis (PTSS) / (CPTSS)
- ❖ Depressieve gevoelens
- ❖ Lichamelijke pijnklachten zonder duidelijke medische oorzaak
- ❖ Slaapproblemen
- ❖ Beperkende overtuigingen
- ❖ Negatief zelfbeeld
- ❖ Verslavingen en ongewenste gewoontes

De rol van meridianen

De methode baseert zich op principes uit de traditionele Chinese geneeskunde, waarin energie door meridianen stroomt. Wanneer deze stroom verstoord is, kunnen fysieke of emotionele klachten ontstaan. EFT richt zich op het herstellen van deze energiestroom door tapping op meridiaanpunten die bekend zijn uit acupunctuur.

Cursus: Emotional Freedom Technique (EFT)

Inclusief werkboek

Basis tappingpunten op het lichaam:

De volgende punten worden het meest gebruikt tijdens EFT:

- ❖ Karatepunt (zijkant van de hand)
- ❖ Bovenkant van het hoofd
- ❖ Wenkbrauw (begin van de wenkbrauw bij de neus)
- ❖ Zijkant van het oog
- ❖ Onder het oog
- ❖ Onder de neus
- ❖ Kin (tussen onderlip en kin)
- ❖ Sleutelbeenpunt
- ❖ Onder de arm (ongeveer 10 cm onder de oksel)

EFT Tappingpunt: Karatepunt (KC)

Het KC-punt wordt voornamelijk gebruikt tijdens het uitspreken van de EFT-opstartzin. Kloppen op dit punt helpt om energetische omkeringen of zelf-sabotage te corrigeren.

- Locatie: Het vlezige gedeelte aan de zijkant van je hand, tussen de pink en de pols.
- Acupunt: Dunne Darm Meridiaan

Laat los: Verlamming, het gevoel vast te zitten of bevroren te zijn, weerstand tegen verandering, zorgen, niet kunnen loslaten, verdriet en obsessie.

Herstelt: Gemak, bereidheid om het oude los te laten, heling van verdriet, geluk vinden in en verbinding maken met het huidige moment.



Cursus: Emotional Freedom Technique (EFT)

Inclusief werkboek

EFT Tappingpunt: Bovenkant van het Hoofd (TH)

- **Locatie:** Precies boven op het hoofd. Dit gebied overlapt ook met het zevende chakra (kruinchakra), een belangrijk spiritueel energiecentrum.
- **Acupunt:** “Honderd Vergaderpunten” (Hundred Meeting Points)

Laat los: Zelfkritiek, gebrek aan focus en verwarring.

Herstelt: Spirituele verbinding, inzicht, concentratie en wijsheid.



EFT Tappingpunt: Wenkbrauwpunt (EB)

- **Locatie:** Aan het begin van de wenkbrauw, net boven en iets opzij van de neus.
- **Acupunt:** Blaasmeridiaan (B1-2)

Laat los: Verleden trauma, rusteloosheid, gekwetstheid, verdriet, frustratie en een gevoel van dreiging of naderend onheil.

Herstelt: Innerlijke rust, loslaten, zelfcompassie en emotionele heling.



Cursus: Emotional Freedom Technique (EFT)

Inclusief werkboek

EFT Tappingpunt: Zijkant van het Oog (SE)

- Locatie: Aan de buitenzijde van de oogkas, bij de buitenste ooghoek.
- Acupunt: Galblaasmeridiaan

Laat los: Woede-uitbarstingen, boosheid, wrok, angst voor verandering en verwarring.

Herstelt: Compassie, innerlijke harmonie, acceptatie en helderheid.



EFT Tappingpunt: Onder het Oog (UE)

- Locatie: Op het bot onder het oog, recht onder de pupil.
- Acupunt: Maagmeridiaan

Laat los: Angst, ongemak, onrust, leegte, bezorgdheid, hebzucht en nervositeit.

Herstelt: Gevoel van veiligheid, opluchting, tevredenheid en kalmte.



Cursus: Emotional Freedom Technique (EFT)

Inclusief werkboek

EFT Tappingpunt: Onder de Neus (UN)

- **Locatie:** Op het kleine gebied tussen de onderkant van je neus en de bovenkant van je bovenlip.
- **Acupunt:** Gouverneursmeridiaan

Laat los: Machteloosheid, schaamte, verlegenheid, schuldgevoel, verdriet, faalangst en sterke weerstand tegen verandering.

Herstelt: Zelfacceptatie, mededogen, zelfvertrouwen en bereidheid om verandering te omarmen.



EFT Tappingpunt: Onder de Lip (UL)

- **Locatie:** In de plooi net onder de onderlip.
- **Acupunt:** Centrale Meridiaan

Laat los: Schaamte, verwarring, verlegenheid en aan jezelf twijfelen.

Herstelt: Zelfacceptatie, helderheid en zelfvertrouwen.



Cursus: Emotional Freedom Technique (EFT)

Inclusief werkboek

EFT Tappingpunt: Sleutelbeenpunt (CB)

- **Locatie:** De plek waar het borstbeen (sternum), sleutelbeen en de eerste rib elkaar ontmoeten. Om het te lokaliseren, plaats je je wijsvinger op de U-vormige inkeping bovenaan het borstbeen (ongeveer waar een man zijn das zou knopen). Van de onderkant van de U, beweeg je je wijsvinger 2,5 cm naar beneden richting de navel en dan 2,5 cm naar links (of rechts).
- **Acupunt:** Niermeridiaan – Adrenalefunctie

Laat los: Weerstand tegen verandering, vastzitten, besluiteloosheid, angst, eenzaamheid, shock, zorgen en algemene stress.

Herstelt: Gemak om verandering te maken, helderheid, zelfvertrouwen en stabiliteit.



EFT Tappingpunt: Onder de Armpunt (UA)

- **Locatie:** Ongeveer 10 cm onder de oksel.
- **Acupunt:** Miltmeridiaan

Laat los: Schuldgevoel, zorgen, hopeloosheid, verslavingsproblemen, fobieën, onzekerheid en een laag zelfbeeld.

Herstelt: Duidelijkheid, zelfvertrouwen, vertrouwen, eerlijkheid, ontspanning en compassie voor jezelf en anderen.



Cursus: Emotional Freedom Technique (EFT)

Inclusief werkboek

In de volgende modules gaan we stap voor stap door hoe je EFT toepast en hoe je het kunt afstemmen op je persoonlijke thema's.

Cursus: Emotional Freedom Technique (EFT)

Inclusief werkboek

Module 2: De Basisprocedure van EFT

Stap 1: Identificeer het probleem

Het is belangrijk dat je een specifiek probleem of gevoel kiest waarmee je wilt werken. In plaats van te tappen op "ik voel me slecht", kies je iets specifiekere zoals "ik voel me gespannen over het sollicitatiegesprek van morgen". Hoe specifiekere, hoe effectiever de sessie zal zijn.

Stap 2: Meet de intensiteit

Geef op een schaal van 0 tot 10 aan hoe intens het gevoel of probleem op dit moment is. Dit helpt je later te bepalen of de intensiteit is afgenomen. 0 betekent geen spanning, 10 is maximaal voelbare spanning.

Stap 3: Formuleer de setup-zin

De setup-zin bestaat uit twee delen:

1. Erkenning van het probleem: "Ook al voel ik [probleem]..."
2. Zelfacceptatie: "...ik accepteer mezelf volledig" (of een alternatieve zelfverzoenende zin, zoals "...ik kies ervoor om mezelf kalm en vredig te voelen").

Bijvoorbeeld: "Ook al voel ik angst voor het sollicitatiegesprek, ik accepteer mezelf volledig."

Deze zin spreek je uit terwijl je blijft kloppen op het karatepunt.

Stap 4: De tappingronde

Na de setup begin je met het tappen op de volgende punten, terwijl je bij elk punt een korte herinnering aan het probleem uitspreekt, zoals "deze angst" of "dit gespannen gevoel". Tap ongeveer 5-7 keer op elk punt:

1. Bovenkant hoofd
2. Wenkbrauw
3. Zijkant oog
4. Onder oog
5. Onder neus
6. Kin
7. Sleutelbeen
8. Onder de arm

Stap 5: Herhaal en meet opnieuw

Ga terug naar de intensiteitsschaal van 0–10. Is het gevoel veranderd? Als het nog boven de 3 zit, doe je nog een of meerdere rondes, waarbij je eventueel de herinneringszin aanpast: "Rest van deze angst" of "Overgebleven spanning".

Cursus: Emotional Freedom Technique (EFT)

Inclusief werkboek

Module 3: EFT voor Emoties en Herinneringen

EFT en Emoties

EFT is bij uitstek geschikt om met intense emoties te werken. Omdat emoties zich vaak fysiek en mentaal manifesteren, helpt tapping om zowel de lichamelijke sensaties als de mentale lading te verminderen. Belangrijk is dat je tijdens het tappen aanwezig blijft bij de emotie, zonder deze te onderdrukken of te analyseren.

Veelvoorkomende emoties waarop getapt wordt:

- ❖ Angst en paniek
- ❖ Boosheid en woede
- ❖ Verdriet en verlies
- ❖ Schuld en schaamte
- ❖ Jaloezie of afgunst
- ❖ Machteloosheid

Het belang van specifieke herinneringen

Vaak zijn huidige emoties verbonden aan oude gebeurtenissen of herinneringen. EFT is effectiever wanneer je werkt met een specifieke herinnering in plaats van een vaag gevoel. De zogenaamde "filmtechniek" binnen EFT helpt je stap voor stap door een herinnering heen te gaan terwijl je tapt, en zo emotionele triggers los te laten.

Werken met de filmtechniek:

1. Kies een herinnering die nog emotioneel geladen is.
2. Geef deze een titel (bijv. "de ruzie in de keuken").
3. Speel de scène af als een film in je hoofd.
4. Elke keer als een gevoel opkomt, pauzeer je de film en tap je op dat specifieke gevoel.
5. Ga verder wanneer de lading daalt.

Aspects & Layers (Aspecten en Lagen):

Emoties kunnen meerdere aspecten hebben. Bijvoorbeeld, bij de herinnering aan een ruzie kun je spanning voelen over wat er gezegd werd, schuld over je reactie, en angst dat het opnieuw gebeurt. Elk aspect moet afzonderlijk worden aangepakt. Ga steeds terug naar wat je voelt op dat moment, en werk laag voor laag.

Oefening voor deze module:

1. Kies een actuele situatie die je spanning geeft.
2. Gebruik de basisprocedure om te tappen op het gevoel.
3. Laat eventuele herinneringen toe die naar boven komen.
4. Gebruik dan de filmtechniek om die herinnering verder te verwerken.

Cursus: Emotional Freedom Technique (EFT)

Inclusief werkboek

Module 4: EFT bij Beperkende Overtuigingen en Zelfbeeld

Wat zijn beperkende overtuigingen?

Beperkende overtuigingen zijn diepgewortelde gedachten of aannames over onszelf, anderen of de wereld die ons gedrag en onze keuzes beïnvloeden. Ze ontstaan vaak in de kindertijd en worden onbewust herhaald totdat ze als waarheid aanvoelen. Voorbeelden zijn:

- ❖ "Ik ben niet goed genoeg"
- ❖ "Ik verdien geen liefde"
- ❖ "Succes is niet voor mensen zoals ik"
- ❖ "Als ik mezelf laat zien, word ik afgewezen"

Hoe herken je ze?

Vaak zitten beperkende overtuigingen verborgen achter emotionele reacties zoals schaamte, faalangst of perfectionisme. Ze komen ook tot uiting in herhalende patronen, zoals steeds weer dezelfde problemen in relaties of werk.

EFT gebruiken bij overtuigingen

EFT helpt je de emotionele lading rond een overtuiging te verzachten. Het doel is niet om direct een positieve affirmatie te forceren, maar om eerst de spanning, twijfel of pijn rondom de oude overtuiging te ontladen.

Stappenplan voor het werken met overtuigingen:

1. Identificeer de overtuiging: "Ik ben niet waardevol"
2. Meet de intensiteit (0-10): Hoe waar voelt deze overtuiging nu?
3. Formuleer een setup-zin: "Ook al geloof ik dat ik niet waardevol ben, ik accepteer mezelf zoals ik ben"
4. Tap met herformuleringen als: "Deze oude overtuiging", "Deze gedachte dat ik niet genoeg ben", "Wat als dat niet waar is?"
5. Sluit eventueel af met mild positieve zinnen, zoals: "Ik ben bereid om mezelf anders te zien" of "Misschien mag ik mezelf waarderen"

Affirmaties en positieve integratie

Zodra de negatieve lading vermindert, kun je EFT gebruiken om positieve overtuigingen zacht te installeren. Gebruik hierbij affirmaties die geloofwaardig zijn op jouw niveau. In plaats van "Ik ben perfect", kun je tappen op:

- ❖ "Ik leer mezelf beetje bij beetje accepteren"
- ❖ "Ik ben goed genoeg zoals ik ben, ook met mijn fouten"
- ❖ "Ik kies ervoor om mijn eigen waarde te erkennen"

Cursus: Emotional Freedom Technique (EFT)

Inclusief werkboek

Oefening:

1. Schrijf 3 overtuigingen op die je belemmeren
2. Kies er één uit en onderzoek waar die vandaan komt
3. Meet de intensiteit van geloof in die overtuiging
4. Doe 2 rondes EFT op de oude overtuiging
5. Sluit af met 1 ronde op een nieuwe, milde affirmatie

Cursus: Emotional Freedom Technique (EFT)

Inclusief werkboek

Module 5: EFT integreren in je dagelijks leven

EFT als zelfhulpmethode

EFT is effectief wanneer het consequent wordt toegepast. Je hoeft geen lange sessies te doen om resultaat te boeken: ook korte, regelmatige oefeningen kunnen je helpen emoties sneller te reguleren en helderheid te behouden.

Dagelijkse routines waarin je EFT kunt inzetten:

- ❖ Ochtendroutine: Begin je dag met 5 minuten tapping op "deze spanning over de dag" of "ik ben open voor rust en helderheid".
- ❖ Tussendoor bij stress: Neem een minuut de tijd om op het karatepunt te kloppen en uit te spreken wat je voelt.
- ❖ Voor het slapengaan: Tap op gedachten of gevoelens die je bezighouden, zoals "ik laat deze onrust los" of "ik geef mijn lichaam toestemming om te ontspannen".

Triggers herkennen

Leer je eigen emotionele triggers herkennen. Zodra je merkt dat iets je raakt, kun je EFT inzetten. Bijvoorbeeld na een conflict, na feedback, of wanneer oude onzekerheden opkomen.

Tap while you talk

Je kunt ook kloppen terwijl je hardop spreekt over wat je denkt of voelt, zonder vaste zinnen. Dit maakt EFT flexibel en intuïtief.

Gebruik van een EFT-dagboek: Houd bij:

- ❖ Wat je getapt hebt
- ❖ Welke gevoelens of overtuigingen je onderzocht hebt
- ❖ Veranderingen in intensiteit
- ❖ Eventuele inzichten die tijdens het tappen kwamen

EFT en langere trajecten

Sommige thema's zijn complex en gelaagd. Overweeg begeleiding van een gecertificeerde EFT-coach bij diep trauma of hardnekkige patronen. Ook kun je werken met opnames of scripts van ervaren beoefenaars.

Oefening:

1. Kies een moment van de dag waarop je 5 minuten EFT kunt doen
2. Noteer dagelijks kort je onderwerp en gevoel (voor en na in 0-10)
3. Evalueer na 1 week wat EFT je heeft gebracht

Afronding van de cursus

Met deze cursus heb je een solide basis in de toepassing van EFT. Blijf oefenen, observeer je eigen reacties, en wees mild voor jezelf in het proces. EFT is geen quick fix, maar een krachtige, liefdevolle manier om ruimte te maken voor innerlijke rust en veerkracht.

Cursus: Emotional Freedom Technique (EFT)

Inclusief werkboek

Werkboek EFT Tapping – Oefeningen en Reflecties

Module 1 – Zelfreflectie: Jouw startpunt

1. Waarvoor wil jij EFT inzetten?

Schrijf enkele situaties of emoties waarbij je EFT wilt gebruiken:

2. Hoe ga je nu om met stress of moeilijke emoties?

3. Wat hoop je te bereiken met deze cursus?

Module 2 – De Basisprocedure toepassen

Oefening: Basis EFT sessie

Kies een actueel probleem of gevoel.

Probleem/gevoel:

Intensiteit (0–10):

Setup-zin:

"Ook al, ik accepteer mezelf volledig."

Tappingronde

Schrijf hier enkele herinneringszinnen die je tijdens het kloppen gebruikte:

Nieuwe intensiteit (0–10):

Opmerkingen of inzichten:

Module 3 – Werken met herinneringen

Filmtechniek oefening

Titel van de herinnering:

Intensiteit (0–10):

Stap voor stap door de herinnering

Schrijf kort de emotionele momenten en je gevoelens:

1. Gebeurtenisdeel: | Gevoel:

2. Gebeurtenisdeel: | Gevoel:

Cursus: Emotional Freedom Technique (EFT)

Inclusief werkboek

Setup-zin en tappingszinnen

Setup:

Herinneringszinnen:

Nieuwe intensiteit:

Module 4 – Beperkende overtuigingen onderzoeken

Vorbereiding:

Beperkende overtuiging:

Hoe waar voelt dit? (0–10):

Waar komt dit idee mogelijk vandaan?

Tapping op overtuiging

Setup-zin: "Ook al geloof ik dat, ik accepteer mezelf zoals ik ben."

Herinneringszinnen tijdens tapping:

Nieuwe overtuiging / affirmatie:

Afrondende zinnen:

Nieuwe intensiteit van oude overtuiging:

Voelt de nieuwe overtuiging geloofwaardig? (0–10):

Module 5 – EFT integreren in je dag

Dagelijkse mini-tapschema (voorbeeld):

| Dag | Onderwerp | Start intensiteit | Einde intensiteit | Inzichten |

Reflectie na 1 week:

Cursus: Emotional Freedom Technique (EFT) Inclusief werkboek

Welke veranderingen heb je gemerkt?

Welke aanpak werkte het best voor jou?

Waar wil je verder mee oefenen?

Tot slot

Bewaar dit werkboek en kom er regelmatig op terug. Je emoties en overtuigingen kunnen veranderen, en EFT blijft een waardevol hulpmiddel om je eigen welzijn actief te ondersteunen.

