



## EFT, wat is dat?

### Wat is het

EFT is een heel makkelijk te leren manier om jezelf en anderen te helpen. Als je problemen hebt kun je jezelf daarmee helpen vanaf te komen. Natuurlijk mag je ook je ouders of je vriendjes daarmee helpen of het aan hun leren.

### Hoe werkt het

Niemand weet precies hoe het werkt, maar het werkt en dat is het belangrijkste. Het werkt niet altijd even goed en voor sommigen werkt het ook helemaal niet. Dat is niet erg, die moeten dan maar wat anders proberen.

### Wie kan het doen

Iedereen

### Hoe lang werkt het

Als je het goed hebt gedaan komen de problemen meestal niet terug. Gebeurt dat wel, dan doe je het gewoon opnieuw. Het duurt toch maar een paar minuutjes.

### Waarvoor het kan helpen

Verdriet, boosheid, angst, pijn, stress en drukte, slapeloosheid, zenuwen voor een repetitie, onzekerheid, zelfvertrouwen, schuldgevoel, schaamte, na een griezelfilm en heel veel andere dingen die jezelf kunt bedenken. Als je twijfelt, of het voor jouw probleem ook echt werkt dan probeer je het gewoon. Werkt het? Jippie!! Werkt het niet jammer. . .



**EFT** betekent "Emotional Freedom Techniques"  
Dat is engels voor "kunstje om van je problemen af te komen"

## Broodje gezond *(EFT héél in het kort):*

1. Bedenk een zin met je probleem en geef er een cijfer aan van 0 tot 10
2. Tik op het karatepunt, zo lang als het duurt om 3 keer de zin luidop of in je hoofd uit te spreken
3. Tik alle punten van blad 3 en 4 vijf tot negen keer aan met je vingers en spreek je zin uit
4. Doe Hap 3, dat "gekke stukje" (de gamut procedure)
5. Tik alle punten van blad 3 en 4 vijf tot negen keer aan met je vingers en spreek je zin uit
6. Tik op het karatepunt, zo lang als het duurt om 3 keer de zin luidop of in je hoofd uit te spreken
7. Als het cijfer niet tot nul is gedaald doe je hetzelfde nog een keer.

Nou ben je klaar.

Als je goed kijkt, zie je dat je begint en eindigt met dezelfde dingen. In het midden zit dat "gekke stukje" met je ogen draaien en neuriën en tellen en zo. Dat noemen we een sandwich (net als dat broodje). Dat tikken is het broodje, dat "gekke stukje" is het beleg. En dat is héél gezond voor je, vandaar . . . **Broodje gezond**

**Het uitgebreide verhaal over hoe EFT gaat, staat op blad 2**

# 2. Broodje gezond



## Hap 1:

- Denk aan je probleem. Dat is bijvoorbeeld “verdriet” of “angst” of dat je vindt “dat je dik bent”
- Geef een cijfer aan dat probleem, net als op school. Hoe groter het probleem voor jou voelt, hoe hoger het cijfer. 0 – 10. (0 = niks en 10 = heel erg)

### Zinnetje maken:

- a. Als je weet wat je probleem is, maak je daar een zinnetje mee. Als je bang bent in het donker dan maak je een zinnetje wat er bijvoorbeeld zo uitziet: “Ondanks dat ik **“bang ben in het donker”** ben ik geweldig.” OF “Ondanks dat ik **“bang ben in het donker”** ben ik lief.” OF “Ondanks dat ik **“bang ben in het donker”** ben ik helemaal OKE.” (wat je zelf het beste vindt)
- b. Tik op punt 12 op de zijkant van je hand. (kijk even op de foto op blad 4 welk plekje dat is) Dat noemen ze ook wel het Karatepunt. Tik net zolang op deze plek als het duurt om drie keer “Ondanks dat ik **bang ben in het donker** ben ik geweldig.” te zeggen. Tik op de plek met je wijsvinger en de middelvinger. Je hoeft niet echt hard te tikken hoor.

## Hap 2:

### Zinnetje uitspreken:

Spreek 1 keer “Ondanks dat ik **“bang ben in het donker”** ben ik geweldig.” uit per punt wat je gaat aantikken. (alle punten, 1 tot 11, op bladzijde 3 en 4 keurig op volgorde).

Tik 5 tot 9 keer tegen elk punt aan met de wijsvinger en de middelvinger, terwijl je de zin uitspreekt. Het maakt niet uit op welke kant van je lichaam je dit doet (links of rechts zijn beide goed en door elkaar mag ook)

## Hap 3

### Gekke stukje (Gamut procedure)

Tik met je wijsvinger en je middelvinger op punt 13 op je hand (zie bladzijde 4). Ondertussen denk je in je hoofd aan je probleem (**bang in het donker**). Houd je hoofd stil en doe dan het volgende (je blijft tikken op punt 13 en je blijft denken aan jouw angst voor het donker):

1. Doe je ogen dicht
2. Doe je ogen open
3. Kijk snel naar rechtsonder (hou je hoofd stil)
4. Kijk snel naar linksonder (hou je hoofd stil)
5. Maak een cirkel met de ogen (kijk langs de grond en de muren en het plafond)
6. Maak een cirkel met de ogen de andere kant op
7. Neurie 1 regel van een liedje (bv. Happy Birthday)
8. Tel snel luidop “1, 2, 3, 4, 5.”
9. Neurie weer 1 regel van je liedje



## Hap 4

### Nog een keer het zinnetje uitspreken:

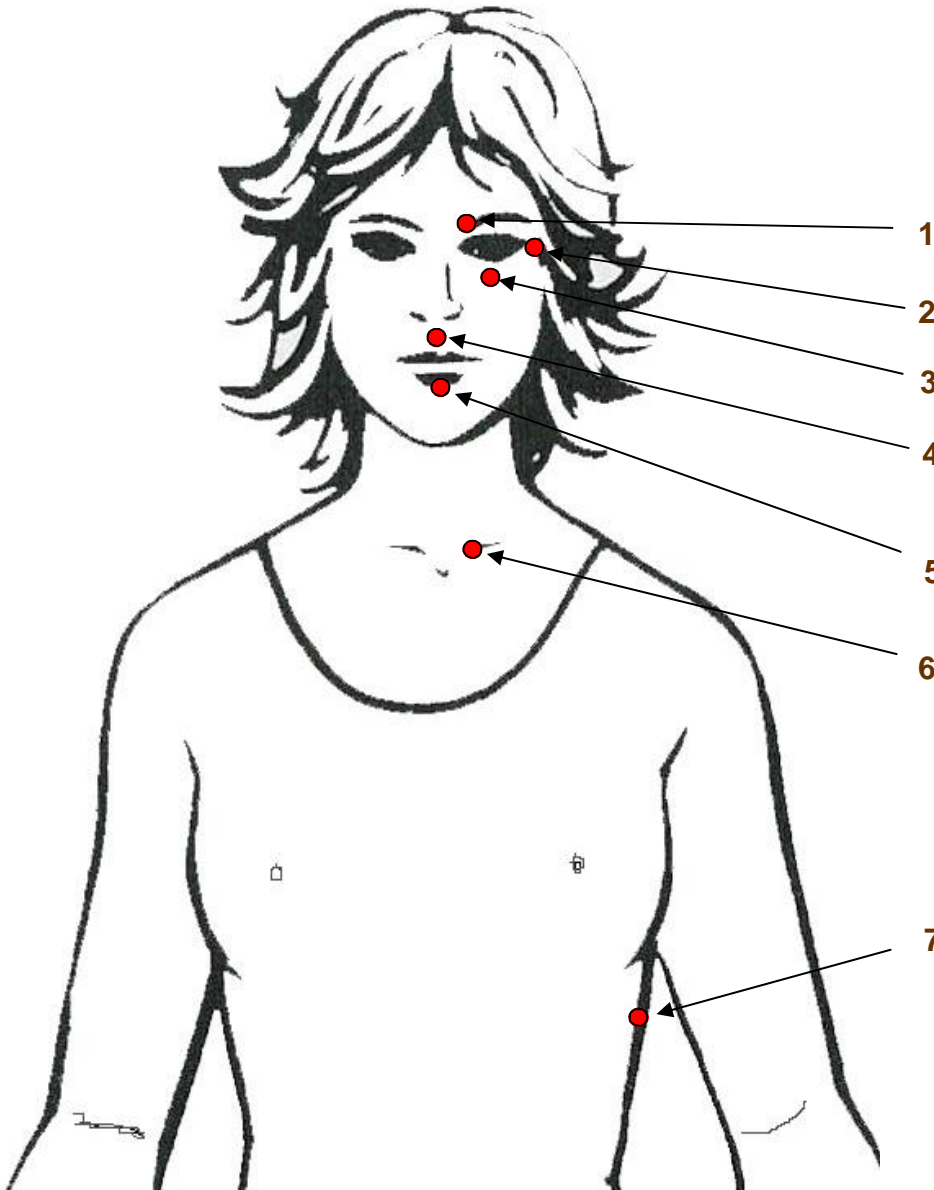
- Spreek 1 keer de zin “Ondanks dat ik **“bang ben in het donker”** ben ik geweldig.” uit per punt wat je gaat aantikken. (punt 1 t/m 11 op bladzijde 3 en 4 op volgorde). Elke keer dat je de zin uitspreekt tik je 5 tot 9 keer tegen elk punt aan met de wijsvinger en de middelvinger. Je hoeft niet te tellen of het aantal tikjes wel klopt, dat voel je vanzelf wel.
- Tik op punt 12 op de zijkant van je hand (Karatepunt). Tik net zolang op deze plek als het duurt om drie keer “Ondanks dat ik **bang ben in het donker** ben ik geweldig.” te zeggen.
- Geef nu weer een cijfer aan je probleem. Als je bijvoorbeeld eerst een 8 had en nu een 4, dan moet je hetzelfde rondje nog een keer doen. Ga net zolang door tot het cijfer een 0 (nul) is, dat is wanneer je niet meer kunt bedenken dat je bang bent in het donker.

Nou ben je klaar. Als alles goed is ben je niet meer bang in het donker. Zoek nu een nieuw zinnetje met een ander probleem en doe precies hetzelfde rondje, maar dan met de andere zin natuurlijk. Alle problemen die je kunt bedenken kun je hiermee proberen op te lossen. Dat hoeft niet allemaal op 1 dag hoor. Het leuke is dat je het ook bij anderen kunt doen.

# 3. Broodje gezond



## Punten:



## TIPS:

Probeer EFT ook eens voor:

- Pesten
- Een hekel aan school hebben
- Als je je een beetje rot voelt en niet weet waarom
- Als je je eenzaam voelt omdat je ouders gescheiden zijn
- Als je steeds ruzie maakt
- Als je iets niet lust
- Als je steeds te veel eet
- Als je geen vriendjes hebt

Veel van deze problemen kun je oplossen met EFT. Heel veel andere kinderen hebben dat al uitgeprobeerd en zij zeggen dat het hun heeft geholpen. Soms een beetje, soms helemaal.

## Beschrijving van de punten:

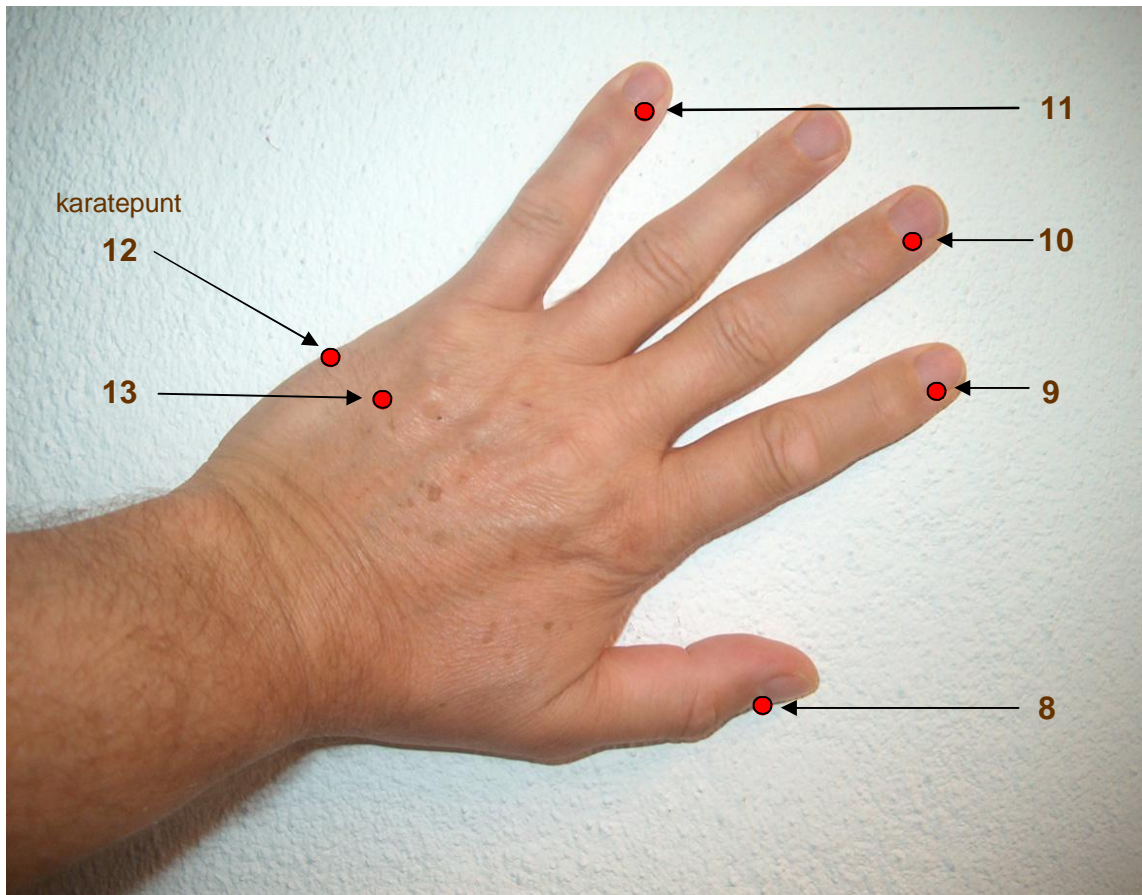
1. Binnenkant van je wenkbrauw, net boven je neus
2. De zijkant van het oog (op het bot)
3. Midden onder het oog (op het bot)
4. Midden onder de neus
5. Midden op je kin, net onder de lip
6. Het bobbeltje net naast het kuiltje van je keel
7. Aan de zijkant van je borstkas 10 cm. onder je oksel



# 4. Broodje gezond



## Punten:



### Beschrijving van de punten:

- 8. Buitenkant van de duim, op de nagelriem  
(nagelriem = het hoekje waar je vel en de nagel bij elkaar komen)
- 9. Wijsvinger nagelriem aan de duimkant
- 10. Middelvinger nagelriem, aan wijsvingerkant
- 11. Pink, nagelriem aan de kant van de ringvinger

### Aparte punten:

- 12. Karatepunt, zijkant hand tussen je pols en de pink
- 13. Gamut Punt, tussen middenhandsbeentjes van de pink en de ringvinger



### Eigen problemen kiezen:

Als je een ander probleem kiest als in het voorbeeld op blad 2, moet je gewoon het zinnetje uit **hap 1** aanpassen. De rest blijft gelijk. Makkelijk hè?

Veel succes ermee en **je mag best kopietjes hiervan maken voor anderen om hen daarmee te helpen** hoor, dat is nou net de bedoeling, **jezelf en elkaar helpen**. . . .

Veel succes ermee en de groetjes van *Kees de Vries*