

# INSTRUCTIES EMOTIONELE BEVRIJDINGSTECHNIEK (EBT, EFT)

## 1. Voel welke negatieve emotie je precies voelt en benoem deze.

Is het onzekerheid, depressie, voel je je overspoeld of overweldigd, innerlijk onrustig, chaotisch, gefrustreerd, onbegrepen, incompetent, uitgeput of stuit je juist alle kanten op? Of is het iets anders?

## 2. Bepaal de intensiteit van je emotie op een schaal van 0 tot 10.

Hierbij is 0 de complete afwezigheid van de emotie en 10 de maximale aanwezigheid van de emotie. Onthoud je score goed.

## 3. Voorbereiding

Tap met 3 vingers van de ene hand rustig en constant op het "Karate Punt" van de andere hand, terwijl je drie keer, liefst hardop, het volgende zegt:

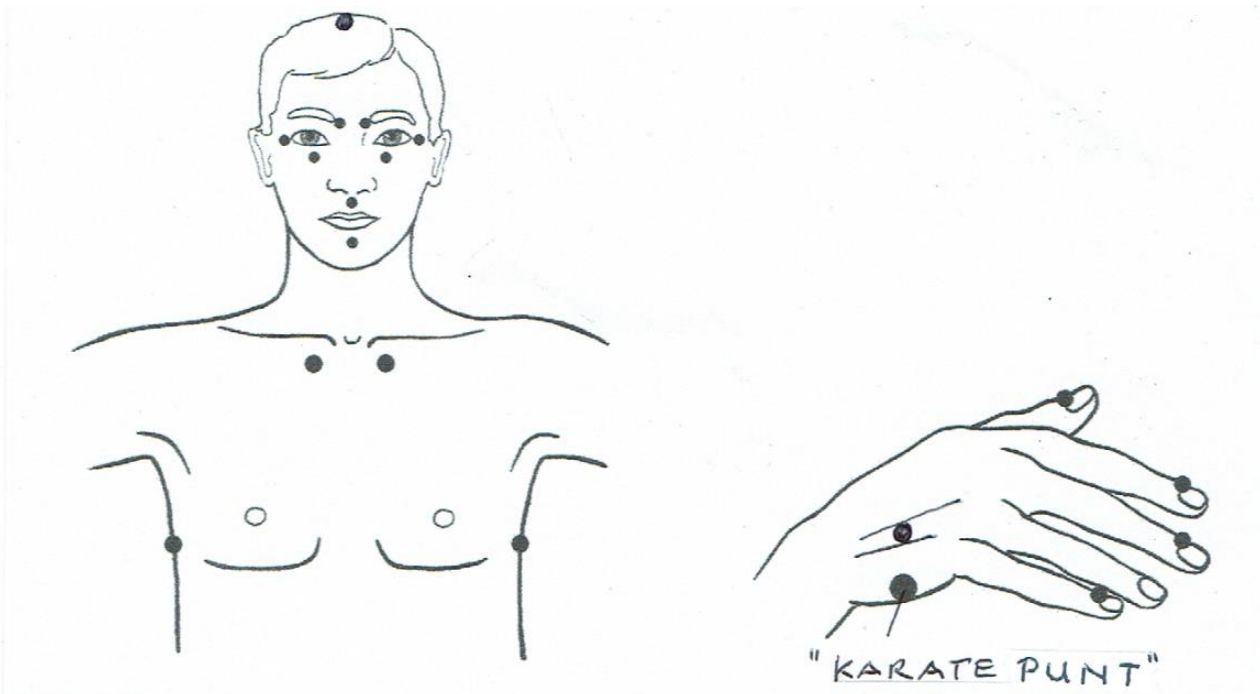
"Hoewel ik me..... voel (noem je emotie), accepteer ik mezelf volledig en onvoorwaardelijk.

Een kind zou bijvoorbeeld kunnen zeggen: "Ik voel me wel....., maar toch hou ik van mezelf!"

## 4. Het tappen

Tap ten minste 7 keer op elk energiepunt dat aangegeven staat in de tekening, terwijl je erbij de negatieve emotie noemt.

Begin boven op het hoofd en eindig op de handrug. Bekijk ook de video-instructie.



## 5. Bepaal opnieuw de intensiteit van je emotie op een schaal van 0 tot 10

Als het nog te hoog is doorloop je het proces opnieuw, beginnend bij punt 3.