



**Handleiding #3**

**Emotional  
Freedom  
Techniques**

EFT Basisprotocol



## Handleiding #3

# EFT Basisprotocol

---

### De achtergrond van het EFT Basisprotocol

Binnen de EFT is Gary Craig een grote naam. Hij is de schepper van het EFT basisprotocol en tevens is hij de grondlegger van EFT. In 2011 heeft hij het protocol de Gold Standard gepubliceerd op zijn website ter ondersteuning van zijn lesmateriaal.

Gabriëlle Rutten is de oprichter en hoofddocent van Novet, het Official Gary Craig EFT Centre in Amsterdam. Hier heb ik de Nederlandse EFT opleiding gevolgd en samen met alle EFT behandelaren in Nederland werken wij eraan om EFT meer bekendheid te geven.

Naast alle verschillende vormen van alternatieve of complementaire zorg is dit namelijk een methode die alle vormen van therapieën ondersteunt en het herstel in een stroomversnelling brengt.

### Het EFT Basisprotocol

Zoals al eerder genoemd is in de [Handleiding #1 EFT Basisrecept](#), bestaat het tappen uit 5 ingrediënten. Op de volgende pagina's kun je stap voor stap ervaren, hoe het tapprotocol in zijn werk gaat. Mocht je nog niet alle tappunten weten, houdt [Handleiding #2 EFT Tappunten](#) erbij, zodat je stap voor stap de punten kunt doorlopen.



### ➤ Stap 3: Begin met de opstartzin

In de opstartzin onderken je het probleem en je accepteert jezelf ondanks dat probleem.

De standaard structuur van de opstartzin is:

Ook al ben ik / voel ik me / heb ik \_\_\_\_\_,  
ik accepteer mezelf volledig.

Bij \_\_\_\_ vul je het probleem in:

- pijn in \_\_\_\_\_
- last van \_\_\_\_\_
- hoofdpijn van \_\_\_\_\_
- rotgevoel over \_\_\_\_\_
- gestrest over \_\_\_\_\_
- angst voor \_\_\_\_\_
- andere emotie .....

Terwijl je deze zin hardop uitspreekt, tap je met de 4 vingers van je ene hand continu op het karateklap-punt.

### ➤ Stap 4: Tapronde

Tap met 1 of 2 vingers op de vervolgende tappunten. Per punt ongeveer 5 - 7 keer tappen, terwijl je hardop het gevoel / de emotie uitspreekt die je bij de start zin hebt ingevuld.

**Herinnering 1:** De volgorde van de tappunten: Kruin, wenkbrauw, zijkant oog, onder het oog, onder de neus, kin, sleutelbeen, onder de arm en dan begin je weer van vooraf aan.

**Herinnering 2:** Het maakt niet uit je aan de linker- of rechterzijde van je lichaam tapt, dat je afwisselt tussen beide zijden óf dat je op beide zijden tegelijk tapt.

### ➤ Stap 5: Test de intensiteit opnieuw

Na deze tapronde test en scoor je opnieuw de intensiteit van je klacht. Zolang de SUD-score nog niet 0 is, herhaal je de procedure. Het kan zijn dat je gaandeweg het proces jouw woorden aan moet passen aan wat je dan nog precies ervaart en voelt.

## Diepere trauma's of verstoringen

Wil je werken aan diepere trauma's of blokkades, wees je er dan van bewust dat je dit beter onder begeleiding van een ervaren EFT behandelaar of coach kunt doen. Blinde vlekken kunnen we zelf niet zien en daardoor kunnen we onszelf ook niet de juiste vragen stellen.

## Instructie video

Mocht je nog steeds denken 'Ik begrijp het nog steeds niet helemaal', kijk dan naar het volgende filmpje:

<https://www.youtube.com/watch?v=1wG2FA4vLQ&t=133s>

**Tip:** Op YouTube zijn veel filmpjes te vinden waarin thema's behandeld worden en waarmee je kunt oefenen.

**Let op!** Met de persoonlijke aanpak van een EFT behandelaar of coach kun je doelgerichter werken en gemakkelijker een resultaat bereiken wat nog voorbij je wensen gaat.