

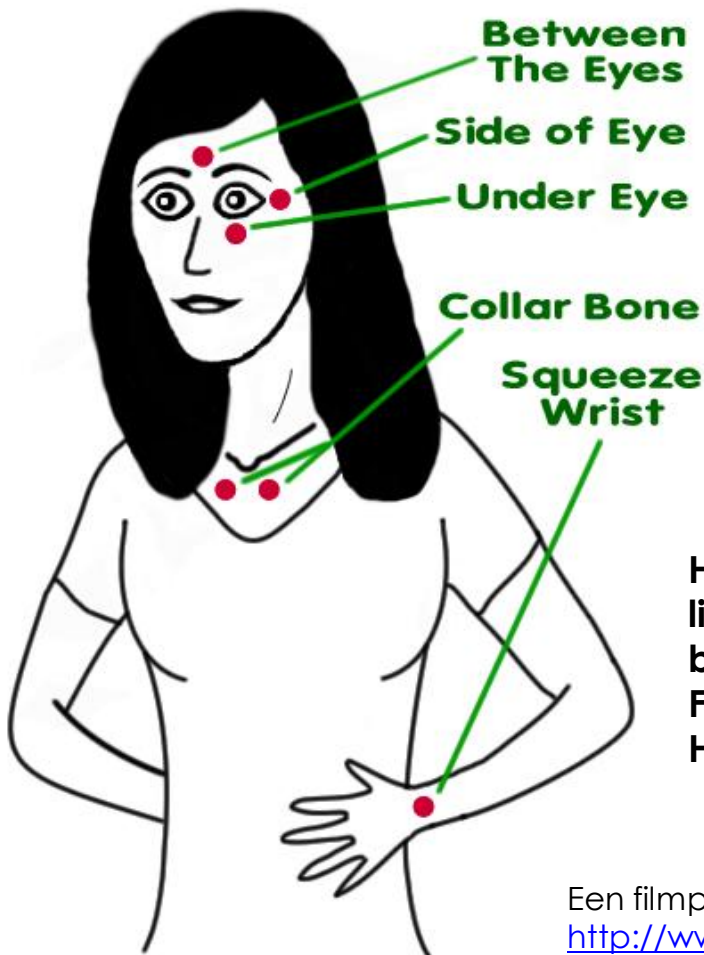
# Faster EFT Instructiekaart



Faster EFT is de makkelijkste en snelste manier om zelf toe te passen. Het is simpel, snel en effectief. Je hoeft je niet af te vragen waarom je een probleem hebt of waar het vandaan komt. De vraag die je jezelf stelt is: **Hoe weet ik dat ik een probleem heb?**

Stap in je probleem terwijl je je ogen sluit. Focus op wat je ziet, hoort en voelt. Vervolgens doe je als eerste de Quicktap en daarna de vervolgronde Faster EFT.

Bij Faster EFT klop je op de volgende punten op je lichaam :



1. Tussen je ogen/ wenkbrauwpunt.
2. Naast je oog.
3. Onder je oog.
4. Sleutelbeenpunt.
5. Pak je pols vast.

Het maakt niet uit of je het met je linker of rechterhand doet of met beide handen tegelijk. Je kunt Fysiek, maar ook mentaal kloppen. Hier een link naar een filmpje:

Een filmpje van Robert G. Smith over Faster EFT:  
<http://www.youtube.com/watch?v=cAhNSHNYGd4>  
(Met ondertiteling in het Nederlands als optie)

# De Quicktap

1. Focus je op je probleem: zie wat je zag, hoor wat je hoorde, voel wat je voelde  
zie wat je ziet, hoor wat je hoort, voel wat je voelt.

Stel jezelf de vraag: Hoe weet ik dat dit een probleem is? Sluit je ogen en focus...

- Wat zie je?**
- Een plaatje?
  - Kijk je door je ogen of zie je jezelf? Alsof je een vlieg op de muur bent?
  - Is het kleur of zwart-wit?
  - Wie zie je nog meer?
  - Zijn het bewegende beelden of stilstaand?

- Wat hoor je?**
- Zegt iemand iets?
  - Geluiden, hard of zacht, dof of scherp?
  - Vanaf welke kant?

- Wat voel je?**
- Waar voel je het? Het kan op elke plek in je lichaam zijn.
  - Focus je op het gevoel en hoe groot het is en waar het zit.
  - Is het een dof, scherp, stekend, warm, koud etc. gevoel?

2. Bepaal de intensiteit van je gevoelens , het plaatje of probleem op een schaal van 1 tot 10 (SUD-Score)

0 = geen emotie en 10 = zo veel emotie dat je bijna tegen het plafond aan zit!

3. Focus je op je probleem, kun je de intensiteit van je emotie sterker maken richting de 10? Zo ja, maak de emotie groter.
4. Doe je ogen open en zie een boom voor je. Wat gebeurt er als je alle wortels van de boom weghaalt? (Dat klopt, het valt om en gaat dood)

Dit is een instructie aan je onderbewustzijn om alle wortels van het probleem weg te halen. Als je een aantal keer Faster EFT hebt gedaan, dan hoef je stap 4 niet meer te doen. Je onderbewustzijn snapt wat je aan het doen bent.



5. Sluit je ogen en begin met kloppen. Focus je terwijl je klopt op het gevoel en zeg hardop:



Ik laat vrij ik laat los: Al mijn verdriet



Ik laat vrij ik laat los: Al mijn angsten



Ik laat vrij ik laat los: Al mijn emotionele trauma's



Ik laat vrij ik laat los: Al mijn boosheid, schuldgevoel, bezorgdheid, verraad, het gevoel van afgewezen worden



Ik laat los: Mijn gevoelens van hulpeloosheid



Hopeloosheid



Machteloosheid



Gevoelens van geen controle hebben, verlaten worden en al het andere wat hiermee te maken heeft ik laat het los. Het is veilig om het los te laten.



Pak je pols vast adem diep in en blaas alle losgelaten emoties uit en zeg: Vrede of Liefde of Balans

6. Herinner je een moment waarbij je je vredig voelt of waarbij je liefde voelt of waar je je in balans bij voelt. Voel het goede gevoel in je hele lichaam. Maak het gevoel groot en pak je pols vast, adem diep in en zeg: Vrede/Liefde/Balans
7. Check je gevoel waarmee je begon. Voel en zie wat er is veranderd. Focus je op wat er nog is en hoe je dit weet en waar je het voelt in je lichaam. Geef het weer een sudscore en klop weer een ronde.

Terwijl je klopt focus je je op het gevoel van je vingers.



Ik laat het los



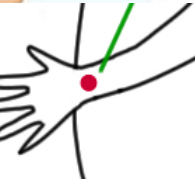
Ik laat het los



Ik laat het los



Het is veilig om het los te laten



Pak je pols adem diep in, laat je pols los en blaas uit  
Zeg: Vrede/Liefde/Balans en ga naar het goede gevoel.

Ga weer checken. Focus je op je gevoel en kijk wat er nog over is. Ga zo door totdat je Sudscore 0 is. Aan het eind verander je je herinnering in iets positiefs. Hoe had je gewild dat het zou eindigen? Voel het goede gevoel van de verandering en klop nog een ronde met woorden als: Ik ben ok, ik heb het overleefd en ik ben ok, ik kies ervoor om .... Etc.