



EFT-tapping uitleg en Teppiebear

Wat is EFT-tapping?

EFT is een trucje met tappen/tikken/kloppen. Noem het zoals jij wilt. In deze tekst noem ik het tappen. De afkorting EFT betekent: Emotional Freedom Techniques in het Engels. In het Nederlands betekent het: Emotionele Vrijheid Technieken. Er zijn meerdere manieren, maar in deze uitleg heb ik het alleen over tappen.

Als je boos, bang, verdrietig of zenuwachtig bent, ergens pijn hebt, voel je spanning in je buik, hoofd of schouders of op een andere plek. Dan kun je met je vingers zachtjes op een paar plekjes op je lijf tappen.

Door te tappen kan het vervelende gevoel minder worden of helemaal weg gaan. Dat noemen we dan emotionele vrijheid. Het tappen helpt je lichaam om weer rustig te worden. Alsof er iets vervelend van je is afgevallen.

Waarom helpt tappen?

In je lichaam, in je hersenen/hoofd, zit een soort alarm. Dat alarm gaat af als je schrikt, bang bent of iets vervelends meemaakt.

Soms blijft dat alarm veel te lang aanstaan. Super irritant als dat er namelijk voor zorgt dat je altijd op alles moet letten en jij je niet kan concentreren of dat je altijd pijn in je hoofd of je buik hebt.

Door te tappen zeg je eigenlijk tegen je lichaam: "Het is oké. Het is veilig. Ik ben ok."

En dan kan het alarm zachter gaan en ook helemaal uit gaan.

Zie het maar als een knoop in een tuinslang.

→ Zit er een knoop in? Dan stroomt het

water niet goed en staat er heel veel spanning op.

→ Maak je de knoop los? Dan stroomt alles weer fijn door.

Tappen helpt om die knoop los te maken.



Hoe doe je EFT-tappen?

1. Sluit je ogen. Denk aan iets wat je niet fijn vindt. Wat voel je nu en waar in je lijf?
2. Geef het een cijfer. 0 is niks, helemaal ontspannen. 10 is heel erg.
3. Tap zachtjes op de zijkant van je hand onder de pink (links of rechts maakt niet uit) en zeg wat je voelt. Bijvoorbeeld:
"Ook al ben ik boos en ik voel het in mijn hoofd, ik ben oké."
4. Tap op de andere punten en zeg hierbij bijvoorbeeld: "boos in mijn hoofd, boos in mijn hoofd, boos in mijn hoofd..." Tot je op alle punten hebt getapt.
5. Sluit weer je ogen. Denk aan precies hetzelfde dat je niet fijn vindt en voel maar. Wat voel je nu nog in je lijf en waar? Geef het weer een cijfer.
6. Herhaal de klop/tik/tapronde tot je er helemaal niks meer bij voelt. Dat het een 0 is.

Soms is het al bijna weg na één ronde. Het kan minder zijn geworden, soms blijft het gelijk en soms voel je meer. Dat is allemaal normaal.

Doe zoveel tap-rondes als jij nodig hebt.

Wat gebeurt er dan in je lijf?

Je hersenen in je hoofd krijgen een seintje dat het veilig is.

Je hart gaat rustiger kloppen.

Je buik ontspant.

Je hoofd wordt helderder.

En het fijne?

Je kunt dit helemaal zelf doen.

Best cool eigenlijk 😊

Het gebruik van de Teppiebear

Vind je het fijn om de Teppiebear te gebruiken, omdat tappen/kloppen/tikken op jezelf misschien niet altijd fijn voelt?

Kijk hier is de Teppiebear met de tap-punten als sterretjes:



Terwijl je vertelt hoe je dag is gegaan, mag je zachtjes op je eigen Teppiebear op de punten tappen. De sterretjes op het plaatje vertellen jou op welke punten dat is.

Of papa of mama helpt even mee.

Voel je extra boos of gespannen? Dan kun je bijvoorbeeld zeggen:

→ “Deze boosheid zit nu in de beer.”

→ “De beer draagt mijn buikpijn.”

→ “De beer weet hoe spannend het was.”

Je hoeft geen perfecte zinnen te maken.

“Het was stom!” is ook helemaal goed en dan tap je tot de beer en jij het niet meer voelen.

Op de volgende fotootjes zie je de tappunten en wat je erbij kan zeggen.



Zijkant poot: ook al voelt Teppiebear..., toch hou ik van m.



Bovenop de kop: stom / buikpijn / hoofdpijn / schrik ... wat het voelt



Op het begin van de wenkbrauwen: wat het voelt



Naast de ogen: ...



Onder de ogen : ...



Onder de neus: ...



Onder de bek: ...



Op de borst: ...



Onder de oksel, onder de poot: ...

Instructie voor ouders: surrogaat EFT met de Teppiebear

Voor kinderen is direct op zichzelf tappen soms spannend. De beer maakt het veilig. Alles wat moeilijk is, mag eerst “in de beer”. Dat scheelt enorm.

En ondertussen leert het kind iets mega waardevols:

“Ik kan zelf iets doen met mijn gevoel.”

Dat is empowerment in z'n puurste vorm.

Bij surrogaat EFT met de Teppiebear tap je op de teddybeer namens het kind. Of beter gezegd: samen met het kind, maar via de beer. De beer wordt als het ware de “drager” van het verhaal.

Belangrijk: je intentie blijft zuiver. Je doet dit voor het kind, niet omdat jij wilt dat het stil is, zich anders gedraagt of snel “over” iets heen is. Het gaat om ruimte geven. Liefdevolle aandacht. Geen verborgen agenda.

Hoe werkt het met de teppiebear?

Stap 1: Laat het kind alles aan de beer vertellen. Het liefst vlak voor het slapengaan. Vertel het verhaal van de dag.

De beer luistert. Jij ook, maar wel op de achtergrond.

Stap 2: Terwijl het kind vertelt, tap je op de teppiebear.

Of het kind tapt zelf op de beer terwijl het praat. Wanneer er met een specifieke situatie spanning toeneemt: Wat was stom vandaag, word er nog boos van, wat voelt spannend (angstig), kun je even stil staan bij deze situatie en simpele zinnen gebruiken zoals:

→ “Deze boosheid zit nu in de beer.”

→ “De beer draagt mijn buikpijn.”

→ “De beer weet hoe spannend het is.”

Het kind hoeft niet perfect te formuleren. Een paar woorden zijn genoeg. Of alleen maar “het is stom!” Dat is prima.

Stap 3: Tap een paar rondes op de beer.

Je kunt zinnestjes herhalen of gewoon rustig blijven tappen terwijl het kind praat of stil is. Geen druk. Geen haast.

Zelf leren tappen met de Teppiebear

Op een gegeven moment zal je kind zelf aangeven dat het op de teppiebear wil tappen. Dat is niet alleen oké, dat is juist wat je wilt. Dan zie je dat het de techniek eigen maakt.

Vanaf dat moment kan je kind de beer gebruiken wanneer het voelt dat er iets “dwarszit”. Even tappen om iets van zich af te laten glijden. Gewoon kort ontladen.

Wordt je kind wat ouder? Dan kan het zelfstandig de dag doornemen met de teppiebear voordat het gaat slapen. Even vertellen wat fijn was, wat minder fijn was, paar rondes tappen... en daarna met een rustiger lijf onder de dekens.

Dat is precies waar je naartoe werkt:

→ Zelfregulatie

→ Zelfvertrouwen

En jij? Jij mag langzaam een stapje terug doen. Dat is winst.