EFT punten

 Top hoofd

Binnenkant

Wenkbrauw

 Onderkant oog

Zijkant oog

 Onder de neus

kin

 onder de oksel

onder

sleutelbeen



Begin bij de “karate checkpoint” en zeg:

Ondanks (zeg je probleem/onderwerp of vraag)………………………Accepteer ik mezelf volledig en compleet zoals ik ben. Herhaal 3x. Vervolg door de tappingpunten langs te gaan zoals boven in het plaatje. Begin bij binnenkant wenkbrauw punt. Tap minimaal 7x per tapppunt en herhaal per tapppunt je probleem/onderwerp of vraag.