



---

# MORNING RESET

---

WERKBOEK



21 OKTOBER 2024

CONNECTIVES

Karen Zimmermann

## WELKOM

**Deze workshop zou je leven kunnen veranderen en daarmee overdrijf ik niet.**

Deze week nemen we elke ochtend van 8-9 uur een uur de tijd om te resetten. Met behulp van EFT en bewezen gewoontes leer je hoe je stress effectief kunt verminderen, helderheid kunt creëren om de rest van je dag succesvol in te richten.

De grootste verandering zit 'm in dat je jouw stress niet langer voor lief neemt, maar het ziet als een signaal dat er "iets" niet voor je klopt. En dat je er ook nog iets aan kan doen! Dan gaat er een wereld voor je open. Wat hier begint met een week, kan een levenslange gewoonte worden.

**Het zal niet altijd makkelijk zijn, maar het is het zeker waard!**

Want als je hieraan meedoet, uit je hoofd blijft en niet telkens tegen je jezelf zegt dat je hier eigenlijk echt geen tijd voor hebt, dan zul je zien dat het voor je gaat werken. Dat je zonder stress aan je dag kunt beginnen, nog nooit zo productief bent geweest en je stressvrij en mét plan aan je dag begint.

Ik wens je alle succes en plezier toe deze week. En hoe rijk is het dat je dit mini-traject kunt volgen waarmee je jezelf op het juiste spoor zet zodat je stressvrij en opgeladen de dag kunt beginnen, mét een duidelijk plan voor succes.

Warme groet,

Karen Zimmermann

## Wat we gaan doen deze week

- **Gold Standard EFT protocol**
- **Dag 1:** Waarom is het nu zoals het is?
- **Dag 2:** Wat is er nodig om de blokkades te doorbreken?
- **Dag 3:** Wat wil je eigenlijk echt?
- **Dag 4:** Nieuwe overtuiging embedden
- **Dag 5:** Hoe houd je dit vast?

***“Alles wat je aandacht geeft  
groeit”***

**– Abi Voice**

## Wat is EFT?

Emotional Freedom Techniques (EFT), ook wel bekend als tapping, is een innovatieve en krachtige benadering voor emotionele en fysieke welzijn. Het combineert elementen van traditionele psychologie met acupunctuur, zonder naalden te gebruiken. In plaats daarvan worden specifieke punten op het lichaam, meestal aan de hand, het gezicht en de bovenkant van het lichaam, zachtjes geklopt terwijl je je richt op een specifieke emotie of probleem.

### Waarom werkt EFT zo goed?

- **Directe emotionele ontspanning:** Door te tappen op meridiaanpunten terwijl je je concentreert op een probleem, kan EFT helpen om de energieblokkades die aan stress en negatieve emoties ten grondslag liggen, te doorbreken. Dit leidt tot een snellere emotionele en fysieke ontspanning.
- **Verhoogd bewustzijn:** EFT moedigt zelfreflectie aan, waardoor je beter inzicht krijgt in je gedachten en emoties. Dit verhoogde bewustzijn helpt je om patronen te herkennen en te doorbreken die anders misschien onopgemerkt blijven.
- **Toegankelijkheid en eenvoud:** EFT is eenvoudig te leren en kan door iedereen worden toegepast, zowel onder begeleiding als zelfstandig. Dit maakt het een toegankelijke techniek voor iedereen die zijn of haar welzijn wil verbeteren.
- **Ondersteuning bij verandering:** EFT biedt niet alleen verlichting van stress en angst, maar ondersteunt ook positieve veranderingen in gedachten en gedragingen. Het helpt je om beperkende overtuigingen te identificeren en te transformeren, waardoor je effectiever kunt omgaan met uitdagingen.

Met zijn veelzijdigheid en bewezen effectiviteit is EFT een waardevolle tool voor iedereen die streeft naar minder stress en meer emotionele vrijheid en welzijn. Ga naar pagina 4 voor het standaardprotocol,

## Gold Standard EFT basisprotocol – specifieke gebeurtenis

### 1. Op welk moment heb je de negatieve emotie of het negatieve gevoel?

Stap in dit moment alsof het een filmfragment is, waarin je zelf aanwezig bent. Kijk door je eigen ogen en doe alsof het nu gebeurt. Een gebeurtenis die langer dan 10-20 sec duurt, moet je opsplitsen in alle kleine filmfragmentjes, die je zo een voor een neutraal klopt. Wie en wat zie je om je heen? Wat zie, hoor, ruik, proef of voel je? Laat nu gebeuren wat er gebeurt: wat voel je nu? Welke emotie heb je nu? Begin met de heftigste, bepaal of dit bij angst, boosheid of verdriet hoort en geef de intensiteit een cijfer tussen 0 (niets) en 10 (maximaal). Je mag ook een combinatie van emoties nemen als ze even heftig zijn. Nu weet je waar je op gaat kloppen:

#### De opstartzin

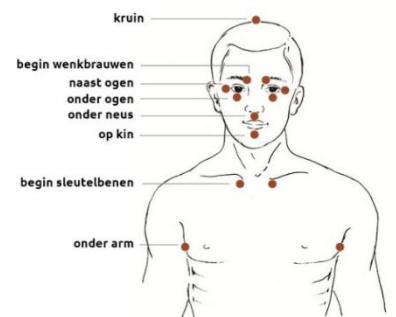
Zeg, terwijl je klopt op de zijkant van je hand, net onder de basis van je pink: “Ook al voel ik... [dit verdriet, deze boosheid of deze angst] van een [getal], toch accepteer ik mezelf.”



### 2. De klopronde

Klop zachtjes 5-7 keer op elk van de volgende punten, terwijl je bij ieder punt hardop mijn [verdriet, boosheid of angst] zegt:

1. Met een platte hand op je kruin
2. Met je wijsvingers op het begin van beide wenkbrauwen
3. Met je wijsvingers op beide buitenhoeken van je ogen, op de oogkasrand
4. Met je wijsvingers onder beide ogen, recht onder de pupil, op de oogkasrand
5. Met een vinger onder je neus, in het midden in het gleufje
6. Met een vinger op je kin in het midden van het gleufje
7. Met een vuist op het begin van beide sleutelbenen, zorg dat je ze beide raakt
8. Met een platte hand links of rechts onder je arm op je borstkas (handbreedte onder je oksel)



### 3. De Test

Stap opnieuw in je moment, stel vast wat de intensiteit van je verdriet, boosheid of angst nu is en geef het een cijfer. Herhaal de opstartzin en de klopronde. Test opnieuw en blijf testen, opstartzin en klopronde herhalen totdat alle emoties of gevoelens van dit moment 0 zijn.

### 4. Finale test

Als alles 0 lijkt, herhaal je nogmaals de test en ga je je best doen om nog een negatieve reactie aan te krijgen. Als het nodig is, maak het dan een beetje erger, overdrijf het een beetje. Krijg je nog wat aan? Doorkloppen! Is alles neutraal en voel je geen reactie meer? Dan ben je klaar. Testen doe dus je om te zien of je nog iets kunt vinden. Hoe grondiger je alle emoties en gevoelens weg klopt, hoe beter is je resultaat!

NB Als je heftige emoties krijgt: niet stoppen en blijven kloppen! Je hebt niets fout gedaan, je voelt alleen je reactie in dit moment beter. Als je nu doorklopt, dan ruim je het ook echt op. Let er ook op dat je niet van de ene in de andere herinnering gaat en er steeds meer bijhaalt. Je kunt maar één situatie tegelijk neutraliseren.

## Dag 1: Waarom is het nu zoals het is?

Continu ratelen er gedachten in ons hoofd. We hebben gemiddeld zo'n **50 tot 70 gedachten per minuut**, wat neerkomt op zo'n **50.000 tot 70.000 gedachten per dag**. Dit aantal varieert afhankelijk van iemands gemoedstoestand, activiteiten, en focus. Hoe gestrester we zijn, des te chaotischer ze worden. Veel van deze gedachten zijn repetitief of automatisch, je herhaalt vaak dezelfde gedachten, zonder dat je er van bewust bent.

Die gedachten gaan vaak over wat je al hebt meegemaakt. Erg vernieuwend is je hoofd dan ook meestal niet.

Om stress en al die gedachten te doorbreken is er ook iets anders nodig dan er 'gewoon' over nadenken. Groei begint met bewustwording en de sleutel tot verandering ligt in je lichaam.

**Tip1:** Neem elke ochtend bij het wakker worden een paar minuten de tijd om te voelen hoe je lichaam nu voelt. Gewoon, zoals het nú is. Daar gaan we straks ook mee beginnen 😊.

**"Your life is a reflection of your thoughts. If you change your thinking, you change your life."**

**– Brian Tracy**

1. Hoe zit je er nu bij? Scan je lichaam en word je bewust van wat je voelt en waar.

2. Korte check-in: heb je last van fysieke en/of psychische problemen. Schrijf de 3 belangrijkste op en geef in hoeverre je er last van hebt in een cijfer 0-10 (waarbij 10 het ergst is).

<p>Fysieke issues:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1.</li><li>2.</li><li>3.</li></ol>	<p>Psychische issues:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1.</li><li>2.</li><li>3.</li></ol>
---	--

3. Waarom ben je hier? Wat is jouw doel voor deze 5 dagen, wat hoop je te bereiken?

4. Wat maakt dat je dat dit nu nog niet zo is?

5. Wat heb je allemaal al geprobeerd om het te veranderen?

6. Hoe zou het voor jou zijn als dit zo zou blijven?



7. Voel weer je lichaam, hoe is het nu? Zit er een emotie aan vast en geef een score tussen 0-10 (waarbij 10 het hoogst is). Emoties zitten meestal in een van de groepen: bang, boos of verdriet

8. Dus nu weet je hoe je lichaam voelt op dit moment! Misschien is het helemaal ontspannen, dan is dat superfijn! Maar als dat niet zo is, dan is dit het moment om gelijk een paar rondjes te kloppen. Gebruik het Gold Standard basis protocol voor als je weer even wil terugkijken hoe het ook alweer zit

9. Laten we nu kijken naar wat je van plan bent voor deze week. Neem een paar minuten om naar je weekplanning te kijken en zet je activiteiten in het weekoverzicht

<b>Maandag</b>	<b>Dinsdag</b>	<b>Woensdag</b>	<b>Donderdag</b>
<b>Vrijdag</b>	<b>Zaterdag</b>	<b>Zondag</b>	<b>To Do's - zonder vast moment</b>

10. Kijk naar je weekplanning en voel je lichaam, hoe is het nu? Zit hier stress op of zit er een emotie aan vast? Geef een score tussen 0-10 (waarbij 10 het hoogst is). Klop een paar rondjes indien er iets aangaat.

11. Laten we nu kijken naar wat je van plan bent voor vandaag. Neem een paar minuten om je dagplanning te maken; zet je activiteiten in het dagoverzicht. Welke 3 dingen zijn het meest belangrijk voor je vandaag? Zet daar een \* bij

**Maandag:**

12. Voel weer je lichaam, hoe is het nu? Zit hier stress op of zit er een emotie aan vast? Geef een score tussen 0-10 (waarbij 10 het hoogst is). Klop een paar rondjes indien er iets aangaat.

13. Waar ben je na deze sessie bewust van geworden?

**Je kunt niet veranderen wat je niet erkent." — James Baldwin**