Klopzinnen Module 2

Altijd voordat je begint te kloppen via EFT deze zinnen hanteren. Dus elke keer beginnen met de volgende zinnen.

ik wil niet voelen
ik mag niet voelen
ik durf niet te voelen
ik kan niet voelen
ik ben bang om te voelen
het is niet veilig om te voelen

En dan kan je verder met het volgende:

Laten we beginnen:

ik vind het moeilijk
ik vind kinderen moeilijk
ik vind mijn kind moeilijk
ik heb moeite met mijn kind
ik heb moeite met (naam)
ik vind mijn relatie met mijn kind moeizaam
het loopt niet lekker
ik vind het moeilijk om vader/moeder te zijn
het is erg moeilijk om op te voeden
het is vreselijk moeilijk om op te voeden
ik vind het moeilijk als mijn kind niet luistert
ik vind het moeilijk als mijn kind niet doet wat ik wil
ik vind het moeilijk als het niet zo goed lukt
ik vind het moeilijk als ik faal
ik vind het moeilijk als het moeilijk is
mijn ouders vinden opvoeden moeilijk
ik maak het mijzelf moeilijk
mijn kinderen maken het mij moeilijk
ik heb het moeilijk

ik ben bang dat ik het niet goed doe
ik ben bang een slechte ouder te zijn
ik ben bang een slechte ouder te worden
ik ben bang dat ik het fout doe
ik ben bang voor mijn kind
ik ben bang voor de boosheid van mijn kind
ik ben bang voor (naam)
ik ben bang dat mijn kind mij een slechte ouder vind
ik ben bang dat ik niet lief genoeg ben
ik ben bang dat ik het verkeerd doe
ik ben bang mijn kind te beschadigen
ik ben bang dat mijn kind mij niet leuk vindt
ik ben bang voor oordelen
ik ben bang voor andermans mening
ik ben bang voor wat anderen over mij denken
ik ben bang dat ik het niet kan
ik ben bang dat ik het nooit zal kunnen
ik ben bang voor ruzie
ik ben bang voor confrontatie
ik ben bang voor agressie
ik ben bang voor vechten
ik ben bang dat ik het niet kan oplossen
ik ben bang dat ik het niet voor elkaar krijg
ik ben bang dat ik niet weet wat ik moet doen
ik ben bang om geen tijd voor mijzelf te hebben
ik ben bang dat het mij teveel energie kost
ik ben bang dat het mij teveel geld kost
ik ben bang dat ik het niet kan combineren met mijn werk
ik ben bang voor manipulatie
ik ben bang dat ik mijzelf kwijt raak
ik ben bang dat ik geen leuke dingen meer kan doen
ik ben bang dat ik niet toekom aan mijn eigen agenda
ik ben bang dat ik slaap tekort kom
ik ben bang dat mijn kind niet gaat luisteren
ik ben bang dat mijn kind niet verandert
ik ben bang mijn kind te verpesten
Er mag niets ergs gebeuren

ik ben bang dat mijn kind het niet aan kan
ik ben bang dat mijn kind het zwaar heeft
ik ben bang dat mijn kind het zwaar krijgt
mijn kind mag het niet zwaar hebben
mijn kind mag het niet moeilijk hebben
mijn kind moet het makkelijk hebben
ik ben bang mijn kind teleur te stellen
ik ben bang dat mijn kind mij afwijst
ik ben bang dat mijn mij niet nodig heeft
ik ben bang dat mijn kind dood gaat
ik ben bang mijn kind kwijt te raken
ik ben bang dat mijn kind zich gaat afzetten
ik ben bang dat mijn kind wegloopt
ik ben bang dat mijn kind lastig wordt

ik sta niet open voor wat mijn kind zegt
ik wil mijn kind niet horen
ik wil niet naar mijn kind luisteren
ik luister niet naar mijn kind
ik respecteer mijn kind niet
ik respecteer mijn kinds waarneming niet
ik respecteer mijn kinds gevoelens niet
de gevoelens van mijn kind mogen er niet zijn
de emoties van mijn kind mogen er niet zijn
ik heb een hekel aan de emoties van mijn kind
ik vind het moeilijk om over gevoelens te praten
ik wil niet met mijn kind praten over gevoelens
ik mag niet met mijn kind praten over emoties
ik mag niet alles bespreken met mijn kind
ik neem mijn kind niet serieus
ik geloof mijn kind niet
ik vertrouw mijn kind niet
ik geloof niet dat mijn kind van mij houdt
ik geloof niet dat mijn kind het kan
ik geloof niet dat mijn kind van alles waarneemt

mijn behoeften zijn belangrijker dan die van het kind

wat het kind wilt is niet belangrijk
wat ik wil is veel belangrijker
de mening van mijn kind is onbelangrijk

ik mag niet kiezen voor mijn kind
mijn kind is niet belangrijk
mijn kind is het allerbelangrijkste
mijn kind moet doen wat ik wil
mijn kind moet doen wat ik zeg
mijn kind moet naar mij luisteren
ik moet mijn kind helpen
ik moet voor mijn kind zorgen
ik moet voor mijzelf zorgen
ik moet er voor mijn kind zijn
mijn kind moet voor mij zorgen
mijn kind moet met mij rekening houden

ik baal van (naam)
ik irriteer mij aan (naam)
ik voel mijn irritatie
ik voel mijn frustratie
ik heb geen tijd voor mijzelf

ik mag mijn kind niet corrigeren
ik mag niet boos zijn op mijn kind
ik mag niet boos worden op mijn kind
ik ben boos op (naam)
ik frusteer mij aan het gedrag van mijn kind
het gedrag van mijn kind frustreert mij
mijn kind daagt mij uit
ik voel mij niet gerespecteerd door mijn kind
ik voel mij niet geaccepteerd door mijn kind

ik moet sterk zijn
ik moet sterk blijven
ik moet de baas zijn
ik wil niet de baas zijn

ik mag niet de baas zijn
ik durf niet de baas te zijn
ik mag niet streng zijn
ik mag geen regels stellen
ik mag mijn kind niet aanspreken op diens gedrag
ik moet mijn mond houden
ik mag niet zeggen hoe ik mij voel
ik mag niet zeggen wat het gedrag met mij doet
ik moet tonen dat ik de baas ben
ik geloof niet in mijzelf
ik ben geen leidinggevende
ik kan niet de baas zijn
het is niet veilig om de baas te zijn
ik mag niet bepalen
ik wil niet bepalen
ik weet niet wat ik wil
ik durf niet te bepalen
ik durf geen grenzen te stellen
ik weet mijn grenzen niet
ik ben bang voor afwijzing

Dit zijn in ieder geval een aantal zinnen waarmee je al heel wat emotionele blokkades in jezelf oplost. Mogelijk heeft niet elke zin evenveel effect en dezelfde reactie. Dat is oké en normaal. Behandel jezelf maximaal 2 uur per dag met deze klopzinnen en geef je lichaam daarna rust.

Het kan zijn dat je zelf al wel nieuwe zinnen doorkrijgt. Daar mag je op kloppen mits je er negatieve zinnen van maakt. Je klopt immers altijd op dat wat je wilt oplossen, het negatieve dus.

Hulp nodig? Neem dan gerust contact op.

Linda Krohne
0031 628311033