

Klopszinnen 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 weet niet wat ik wil
ik weet niet wat ik belangrijk vind
ik weet niet wat veiligheid is
ik voel mij onveilig
ik voel mij kwetsbaar
ik voel mij onzeker
ik voel mij niet gehoord
ik voel mij niet gerespecteerd
ik voel mij niet gewaardeerd
ik voel mij niet begrepen
ik voel mij niet gezien

ik durf mijzelf niet te uiten
ik durf niet te zeggen wat ik wil zeggen
ik durf niet te zeggen wat ik dien te zeggen
ik durf mijn gedachten niet uit te spreken
ik durf mijn gevoelens niet te bespreken
ik durf mijn gevoelens niet te benoemen

ik kan niet zeggen wat ik wil

ik weet niet wat ik echt wil
ik weet niet hoe ik dat moet doen
ik weet niet hoe in gesprek te gaan
ik weet niet hoe hij/zij zal reageren
ik ben bang voor afwijzing
ik ben bang voor veroordeling
ik ben bang dat ik niet gehoord word
ik ben bang dat dat wat ik wil niet wordt geaccepteerd
mijn mening doet er niet toe
mijn mening is niet belangrijk
mijn behoeften zijn niet belangrijk

ik wil het hier niet over hebben
ik wil moeilijke dingen niet bespreken
ik vind het moeilijk om eerlijk te zijn
ik vind het moeilijk om iemand aan te spreken
ik vind het moeilijk om te praten
ik vind het moeilijk om over bepaalde onderwerpen te praten
ik wil niet praten
ik wil niet zeggen wat het met mij doet
ik wil niet zeggen hoe ik mij voel
ik wil niet zeggen wat ik belangrijk vind

het gaat niet om mij
ik wil niet dat het om mij gaat
het mag niet om mij gaan
ik ben niet belangrijk
anderen zijn veel belangrijker

ik ben bang dat mijn kind niet naar mij luistert
ik ben bang dat mijn kind nooit zal luisteren
ik ben bang dat ik dit niet voor elkaar krijg
ik ben bang dat het kind boos wordt
ik ben bang dat het kind teleurgesteld wordt
ik ben bang dat ik teleurgesteld word
ik ben bang voor teleurstelling

ik mag niets verwachten
mijn kind moet niet naar mij luisteren
jij moet naar mij luisteren
jij moet doen wat ik zeg
jij moet eens even heel goed luisteren
ik ben de baas
ik mag de baas niet zijn

mijn partner denkt er ander over dan ik
mijn partner is heel anders
mijn partner luistert toch niet
mijn partner wilt dit echt niet gaan doen
mijn partner wilt niet veranderen
ik ben bang dat mijn partner niet wilt veranderen
ik ben bang dat mijn partner niet wilt samenwerken
ik ben bang voor mijn partner

ik wil gelijk hebben
ik moet mijn punt maken
het hoort zo
de man is de baas in huis
wat mijn kind wilt is niet belangrijk
ik moet vechten
ik moet vechten voor mijn positie
ik durf het niet te zeggen
ik durf er niet over te praten
ik durf er niet over te beginnen
ik ben bang mijn partner kwijt te raken
ik ben bang mijn kind kwijt te raken
ik ben bang voor ruzie
ik ben bang voor confrontatie
ik ben bang voor een gevecht
ik ben bang voor een scheiding
ik ben bang dat we uit elkaar zullen gaan
ik ben bang dat ik teveel verander
ik ben bang dat ik het alleen moet doen
ik ben bang dat ik niet gesteund word

ik mag niet teveel toegeven
ik moet streng zijn
ik moet niet te streng zijn
ik moet niet boos gevonden worden

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**

PS: wees trots op jezelf dat je hierop hebt geklopt. Het zet van alles in beweging, de positieve kant op, op de lange termijn.

PSS: het kan zijn dat je merkt dat samenwerking binnen het gezin niet zo goed lukt. Je mag altijd hulp vragen. Want je hoeft niet alles alleen te kunnen. Je bent immers ouder en partner, niet de therapeut.