

Klopszinnen Module 1

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

Ben je sceptisch omtrent EFT, het kloppen? Gebruik dan ajb deze zinnen eerst voordat je verder gaat.

ik vind het raar
ik vind het vervelend
ik heb hier geen vertrouwen in
ik zie het nut hier niet van in
dit gaat niet werken
dit kan niet werken
dit heeft geen zin
ik vind het kloppen belachelijk
door te kloppen gaat het zeker allemaal over
wat een onzin dit

Vind je het best een beetje spannend wat je nu gaat doen? Dat mag en is geen probleem. Doe dan gerust deze zinnen.

ik vind het confronterend
ik vind het eng
ik vind het spannend
ik vind het moeilijk
ik vind het lastig
ik weet niet waar dit naar toe gaat
ik ben bang dat er van alles omhoog komt
ik kan het niet aan
het is mij teveel
ik raak het overzicht kwijt
ik ben bang voor mijn gevoelens
ik ben bang voor mijn emoties
ik voel mij onzeker

Zinnen horende bij module 1

Zwangerschap:

ik vond de zwangerschap spannend
ik was onzeker tijdens de zwangerschap
ik vond de zwangerschap moeizaam
ik vond het heel zwaar
ik voelde mij onzeker
ik voelde mij beperkt
ik voelde mij buitengesloten
ik was in mijzelf gekeerd
ik vond de geboorte spannend
ik was bang dat het fout ging
ik was bang dat het kind te vroeg geboren zou worden
ik was bang dat het kind plotseling zou komen
ik wist niet wanneer het kind zou komen
de toekomst was onzeker
ik wist niet wat er zou veranderen in mijn leven

ik wist niet wat er komen ging
ik wist niet wat ik kon verwachten
ik wist niet wat te doen
ik voelde mij machteloos
ik voelde mij moedeloos
ik had veel ongemak tijdens de zwangerschap
ik voelde pijn tijdens de zwangerschap
ik moest van alles op tijd regelen
ik moest zorgen dat alles klaar was

Geboorte:

Ik vond het heel spannend toen het zover was
ik keek op tegen de geboorte
ik maakte mij zorgen
ik wist niet of het goed zou gaan
ik moet weten wat er gaat gebeuren
ik moet weten wat er gaan komen
ik moet mij goed voorbereiden
ik moet alles bij de hand hebben
ik moet goed opletten
ik moet het goed doen
ik mag geen fouten maken
ik moet er zijn voor mijn vrouw
ik moet mijn vrouw helpen
ik kan niets doen
ik moet de zorgverlener vertrouwen
ik weet niet of ik het kan
ik ben bang voor pijn
ik ben bang voor wat er komen gaat
ik weet niet wat er komen gaat
ik weet niet wat ik moet doen
ik weet niet hoe het werkt
ik moet het kind leuk vinden
ik moet van het kind houden
ik wil het op mijn eigen manier doen
het moet gaan zoals ik wil dat het gaat

Vervolg:

ik moet het goed doen als ouder
ik wil een goede ouder zijn
ik mag geen slechte ouder zijn
ik kan geen slechte ouder zijn
ik durf geen slechte ouder te zijn
ik ben bang een slechte ouder te zijn
ik ben bang dat ik een slechte ouder ben
ik moet zorgen dat ik het goed doe
ik moet voor het kind zorgen
ik moet het kind liefde geven
ik moet alles regelen voor het kind
ik mag geen fouten maken
ik kan geen fouten maken
ik wil geen fouten maken
ik ben bang om fouten te maken
ik sta mijzelf niet toe om fouten te maken
ik moet voorkomen dat ik fouten maak
ik voel de faalangst
ik vind mijn kind niet altijd aardig
mijn kind is niet altijd aardig
ik voel mij genegeerd
ik voel mij afgewezen
ik voel mij onder druk staan
ik moet doen wat mijn ouders zeggen
ik moet doen wat anderen zeggen
ik moet naar anderen luisteren
ik moet erbij horen
ik moet het goed voor elkaar hebben
mijn kind gaat mij gelukkig maken
opvoeden is heel moeilijk
opvoeden is heel zwaar
een kind maakt mij kwetsbaar
ik voel mij kwetsbaar
ik draag de lasten
ik moet zorgen dat het kind niets tekort komt

ik moet mij aanpassen
ik moet het kind liefde geven
ik moet van het kind houden
ik mag het kind niet lelijk vinden
ik vind het kind lelijk
ik mag geen hekel aan het kind krijgen
ik heb een hekel aan het kind
als het kind huilt, moet ik naar het kind toe
ik moet iets doen als het kind huilt
ik mag niet op elke huil reageren
ik moet het kind opvoeden
ik moet het kind duidelijk maken wie de baas is

Loslaten kind

ik kan mijn kind niet loslaten
ik wil het kind niet loslaten
ik mag het kind niet loslaten
ik durf het kind niet los te laten
ik ben bang om het kind los te laten
het is niet veilig om het kind los te laten
het kind kan niet zonder mij
het kind heeft mij nodig
ik heb het kind nodig
mijn kind heeft mij nodig
mijn kind kan niet zonder mij
mijn kind heeft mijn hulp nodig

NEE zeggen

ik mag geen nee zeggen tegen het kind
ik wil geen nee zeggen tegen het kind
ik durf geen nee te zeggen
nee zeggen is schadelijk voor het kind
ik weet niet hoe ik nee zeg
ik mag de baas niet zijn
ik ben de baas niet

ik moet alles voor mijn kind over hebben
ik moet reageren op alle signalen van mijn kind
mijn kind bepaalt wat er gebeurt
ik moet mijn kind voldoende ruimte geven
ik mag geen kaders neerzetten
ik mag mijn grenzen niet aangeven
ik kan mijn grenzen niet aangeven
ik moet lief blijven naar het kind
het kind moet mij leuk vinden

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**