

DE TAP-BOOM

Hoe weet je nu welk richtpunt je moet kiezen als je begint te tappen? De vier meest voorkomende typen richtpunten waarmee je kunt werken zijn symptomen/neveneffecten, emoties, gebeurtenissen en beperkende overtuigingen.

Het invullen van de boom helpt je om je richtpunten te bepalen. Tap vervolgens op elk van die richtpunten. Zie verder de uitleg in het boek *The Tapping Solution*.

**SYMPTOMEN
bladeren**

**EMOTIES
takken**

**BEPERKENDE
OVERTUIGINGEN
wortels**

**GEBEURTENISSEN
stam**



Symptomen en neveneffecten (de bladeren): verslavingen, PTSS, hartaandoeningen, hoge bloeddruk, gewichtsproblemen, astma, zelsabotage, pijn en ziekte, rommel en uitstelgedrag, enz.

Emoties (de takken): schaamte, schuldgevoel, wroeging, afwijzing, boosheid, rancune, verdriet, depressie, machteloosheid, angst, bezorgdheid, stress, enz.

Gebeurtenissen (de stam): afstandelijke ouders, pestverleden, verlaten/verraden, misbruik, overdreven strenge opvoeding/vaak bekritiseerd, fysiek gestraft, veel ruzie/geschreeuw in het gezin, geen steun of geen liefde ontvangen, ouder(s) met drankproblemen, enz.

Beperkende overtuigingen (de wortels): 'Ik kan niets goed doen', 'Ik ben niet veilig', 'Ik ben de liefde van anderen niet waard', 'Ik ben anders', 'Ik ben niet waardevol', 'Ik ben niet goed genoeg', enz.