

TFT TRAUMA VERLICHTING TECHNIEK

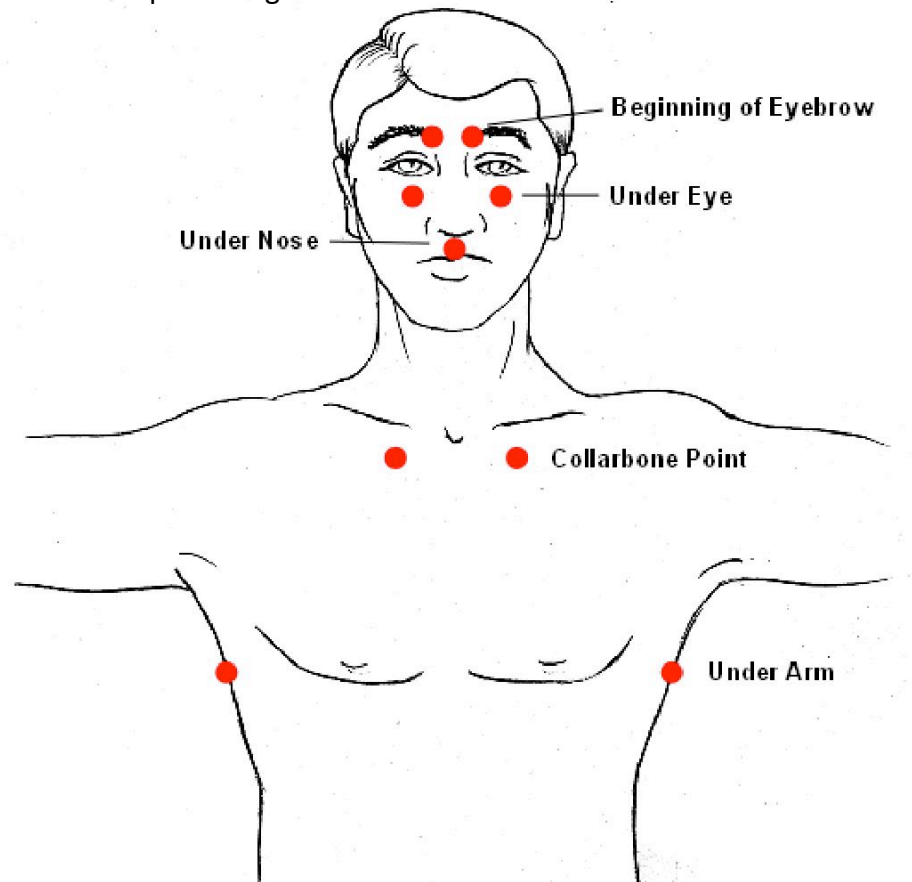
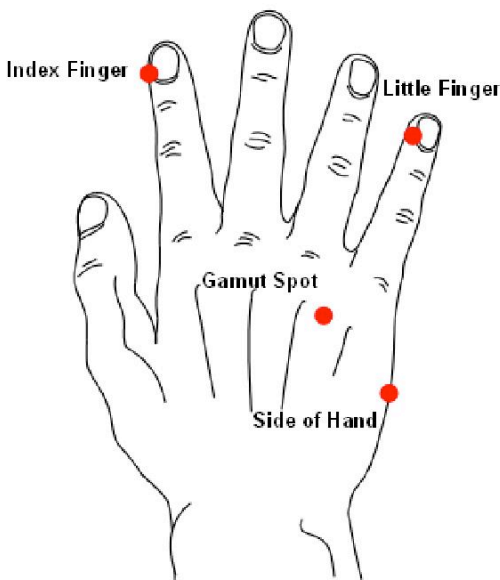
ALS EERSTE, denk aan het trauma en bepaal de intensiteit van de pijn of stress die je voelt op een schaal van 1 tot 10 waarbij 10 de hoogste mogelijke stress is en 1 helemaal geen stress. Dit wordt wel de SUD genoemd (Subjective Units of Distress).

Doe nu het volgende **TFT Trauma Verlichting algoritme**

- a) **Klop Volgorde**—Gebruik je vingers om zachtjes ongeveer 10 keer te kloppen op :
- Zijkant hand (karate chop punt)
 - Onder neus
 - Begin wenkbrauw (richting neus)
 - Onder oog (op de top van jukbeen)
 - Onder arm (4 cm onder oksel)
 - Sleutelbeen punt (vind het door met je vingers langs de nek te gaan naar de V-inkeping boven het sleutelbeen, ga dan 1 cm naar beneden en 1 cm naar weerszijden)
 - Kleine vinger (binnenkant richting duim)
 - Sleutelbeen punt
 - Wijsvinger (binnenkant richting duim)
 - Sleutelbeen punt
- b) **9-Gamut**: Terwijl je op het gamut punt op je hand klopt, doe de volgende 9 stappen (onthoud om alle 9 stappen te doen). Vind het gamut punt door met een hand een vuist te maken—het gamut punt is in de inkeping tussen de vierde en vijfde knokkels, ongeveer 1cm terug richting pols.
- Ogen open
 - Ogen gesloten
 - Open ogen en kijk links naar beneden
 - Kijk rechts naar beneden
 - Ogen in een cirkel ronddraaien in een richting
 - Ogen in een cirkel ronddraaien in de tegenovergestelde richting
 - Neurie een aantal noten (meer dan 1 noot)
 - Tel van 1 tot 5
 - Neurie nog een keer een aantal noten
- c) Herhaal de **klop volgorde**. Klop:
- Zijkant hand
 - Onder neus
 - Begin wenkbrauw
 - Onder oog
 - Onder arm
 - Sleutelbeen punt
 - Kleine vinger
 - Sleutelbeen punt
 - Wijsvinger
 - Sleutelbeen punt

DAARNA, controleer de SUD-schaal

- a) Als je stress naar een 1 ging (helemaal geen stress) of 2, eindig met de **Floor to Ceiling Eye Roll**: terwijl je klopt op het gamut punt op de rug van je hand en je je hoofd stil houdt, kijk naar beneden en laat je ogen langzaam en rustig helemaal omhoog gaan (in ongeveer 10 seconden).
- b) Als de SUD naar beneden ging, maar niet naar een 1 of 2, herhaal dan het **TFT Trauma Verlichting algoritme** tot het een 1 of 2 is of niet verder naar beneden gaat.
- c) Als de SUD niet naar beneden ging—of op een punt stopte met dalen voordat het een 1 had bereikt, kijk dan voor verdere informatie op het blog.



Dit is alleen voor educatieve doeleinden. Niets in dit document is bedoeld als vervanging voor professioneel medisch advies.

Nederlandse vertaling: Paul van der Wal, TFT-ALG, www.voel-je-vrij.nl

www.TFTtraumaRelief.wordpress.com <http://www.tftfoundation.org>

