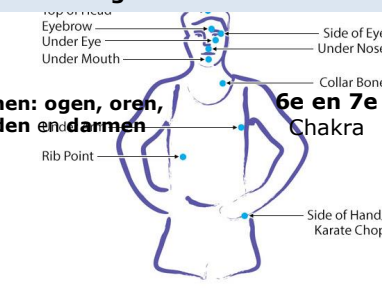


Tapping Points (EFT) Organen en Chakra's

Tapping punt	Orgaan	Meridiaan	Onbalans	In balans	Thema	Gerelateerd orgaan	Chakra
Karate Chop (KC) Zijkant van hand	Ogen, oren, tanden en darmen	Dunnedarm meridiaan	Psychologische omkering. Vergeetachtigheid, besluiteloosheid, onduidelijk denkproces. Rusteloosheid en moeilijkheden in het uiten van emoties. Bij pijn.	Geheugen, vermogen om beslissingen te nemen, helderheid van gedachte	Oorpijn, oorsuizingen, hoofdpijn, verdriet, gebrek aan eigenwaarde, darmschimmels en allergieën In zicht; intuïtie; spirituele verbinding; focus; wijsheid; geestelijk onderscheidingsvermogen; duidelijkheid.	 Organen: ogen, oren, tanden en darmen	6e en 7e Chakra
Top of Head (TH) Boven op hoofd	dikke darm, dunne darm, drievoudige verwarming, maag, blaas, galblaas.	Honderd meeting punt	Innerlijke criticus, 'tredmolen' van denken, gebrek aan focus	Wekt het hele energiesysteem op en moedigt het lichaam aan om aandacht te schenken aan wat aan te pakken. Spirituele verbinding, inzicht, intuïtie, focus, wijsheid, spiritueel onderscheidingsvermogen, helderheid.	Prostaat, rusteloosheid, slapte, beperkte beweging van de heupen en knie buigen is pijnlijk	Communiqueert met het gehele lichaam	7e chakra
Inner Eyebrow (IE) Begin wenkbrauw	Nieren & Hypofyse	Blaas meridiaan	Angst, gebrek aan vertrouwen, nervositeit, angst om onder water te worden of overweldigd, gespannen zenuwen, overgevoeligheid (beide fysiek en emotioneel).	Gematigd, voorzichtig, vastberaden, wilskrachtig, ambitie.	Boosheid, toxinen, keuzes maken besluitvaardigheid, bloedarmoede en allergieën	Nieren	1e & 7e Chakra
Outer Eyebrow (OE) Buitenkant van het oog	Galblaas & Spieren	Galblaas meridiaan	Prikkelbaarheid, woede, bitterheid, constant verdriet. Woede van het soort dat leidt tot irrationele of overhaaste beslissingen. Allergieën	Goede besluitvormingsmogelijkheden nemen, stimulans, inspirerende beslissingen	Voedselintolerantie, allergieën en winderigheid	Lever, gal, blaas, oren en schouders	3e Chakra
Under Eye (UE) Onder oog	Milt en Pancreas-Alvleesklier	Maag meridiaan	Angst, zorgen, scepsis, slecht vertrouwen, gevoelens van achterdocht of wantrouwen	Evenwichtige emoties, zelfvertrouwen, goede smaak, begripvol inzicht en adequate houding, een gevoel van vertrouwen, gedachtegoed en actie.	Stress	Milt en Alvleesklier	3e Chakra
Under Nose (UN) Direct connections to the brain - Onder de neus	Hersenen Regeling der vaten. Het bovenste deel van de hara lijn wordt conceptievat genoemd	Gouverneursvat	Verlegen, machteloos, schaamte, schuldgevoel, verdriet, angst voor spot, faalangst en psychisch terugtrekken	Zelfacceptatie, zelf powerment en compassie voor zichzelf en anderen.		Vanaf een punt op de bovenrug is hij verbonden met de dunne darm-meridiaan Voedt de wervelkolom en hersenen	1e Chakra

Under Lip (UL--Chin)
 Direct connections to the brain=
 direct contact met hersenen -
 Onder lip -kin

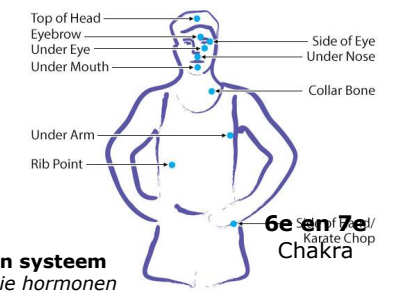
Collar Bones (CB) Adrenal Function=
 bijnierfunctie
 Begin van het sleutelbeen

Under Arm(UA)
 Onder arm

Thumb (Th)
 Zijkant van de duim

Index Finger (IF)
 Zijkant van de wijsvinger

Schildklier	Conceptievat	Verwarring, onzekerheid, schaamte, angst om beslissingen te nemen.	Duidelijkheid, zekerheid, vertrouwen en zelfacceptatie.	Angst en emotionele stress	6e en 7e Chakra
Nieren	Nier meridiaan	Angst, twijfel, geen levenslust, geen of weinig wilskracht, schuldgevoelens, nervositeit, gebrek aan zelfvertrouwen, depressie, beven, lopen weg van confronterende situaties dan aan te pakken .	Zelfbeheersing , bescheidenheid, organisatorische vaardigheden, wilskracht, concentratievermogen, goede magie, ideeën, zelfbehoud, levenslust, vermogen om de geest te beheersen en domme beslissingen nemen, vastberadenheid, respect en eerbied, moed, vertrouwen, gevoel van veiligheid.	Angst, onzekerheid, slaapstoornissen, nierinfecties en zenuwen	Nieren , huid en hart 2e Chakra
Milt & Alvleesklier	Milt meridiaan	Zorgen, slechte concentratie, vergeetachtigheid, troebel denkproces, weifeling, verslaving, gehechtheid, obsessie, vraatzucht, jaloezie, zelfmedelijden, hecht te veel waarde aan meningen van anderen, koppigheid, ijdelheid	Onderbouwde vaardigheden, geheugen, helder denkproces, oprechte zelfrespectie, mening, loyaliteit, wilskracht, gevoel van tevredenheid / succes, ideeën en creativiteit, medeleven	Spataders, verdriet, gebrek aan waardering, bloedsuikerspiegel en diabetes	Maag 2e Chakra
Long	Long meridiaan	Verdriet, wrok, angst, claustrofobie, onbuigzaamheid (zowel geest als lichaam), pessimisme, nostalgie.	Compassie, overlevingsinsdrang, instinct en intuïtie, vrije wil, individualiteit, positieve kijk, uithoudingsvermogen	Astma, luchtwegen, verdriet, zorg, intolerantie, griepinfecties en pijn aan armen en schouders	Hart - Longen Thymusklier 4e Chakra
Dikke darm	Dikkedarm meridiaan	Verdriet, wrok, zorgen, hoesten, angst, claustrofobie, onbuigzaamheid (zowel lichaam als geest), pessimisme, nostalgie. Koppigheid, vasthouden.	Compassie, overlevingsinsdrang, instinct en intuïtie, vrije wil, individualiteit, positieve kijk, uithoudingsvermogen	Schuldgevoelens, eigen waarde, kunnen loslaten, diarree, verstopping, amandelontsteking en verkoudheid	Long 2e Chakra



Endocrien systeem
 (klieren die hormonen afscheiden) en reproductie organen.

<p>Middle Finger (MF) Zijkant van de middelvinger</p>	<p>Hartzakje Hartbeschermer</p>	<p>Kringloop meridiaan Hartbeschermer</p>	<p>Bedroefd, rouwen, verdriet, in jezelf gekeerd zijn, kilheid, gebrek aan medeleven, slechte relaties met anderen, weinig of geen enthousiasme. Slechte slaapgewoontes, hysterica, hysterisch of lachen, abnormale emotionele reacties, hypergevoelig</p>	<p>Liefde, geluk, tevredenheid, warme belangstelling in relaties, enthousiasme.</p>	<p>Jaloezie, berouw, vergeving, bloeddruk, pijn op de borst en zwakte van concentratie-geheugen</p>	<p>Hartbeschermer werkt samen met de drievoudige verwarmer</p>  <p>4e Chakra</p>
<p>Gamut (9G) Gamutpunt Verlengde pink op bovenkant hand</p>	<p>Kringloop meridiaan/ Hartbeschermer</p>	<p>Drievoudige verwarmer</p>	<p>Mensenschuw, afstandelijk, gebrek aan humor, geeft de voorkeur aan alleen te werken i.p.v. in een groep, slecht in het doen en maken van besluiten, vergeetachtigheid, verwarrende gedachten.</p>	<p>Gezelligheid, vermogen om goed in groepen te werken, platonische vriendschappen, persoonlijke warmte, gevoel voor humor, liefde voor anderen</p>	<p>Klier en hormoonstoornissen vermoeidheid, innerlijke balans, depressie, weer- en infectiegevoeligheid</p>	<p>Drievoudige verwarmer heeft betrekking op het immuunsysteem, de vlucht of vechtreactie en het vermogen van het lichaam om reacties op stress en bedreiging te herkennen</p> <p>4e Chakra</p>
<p>Little Finger (LF) Zijkant van de pink</p>	<p>Hart</p>	<p>Hart meridiaan</p>	<p>Hysterie, onberekenbaar gedrag, afwisselende vreugde en melancholie, saaiheid, verlangen naar liefde, jaloezie, verdriet.</p>	<p>Rust, zachtmoedigheid, emotionele balans, geest, liefde, integriteit, optimisme, emotionele en spirituele groei, levenslust, beheersing van gedachten en zintuigen, geweten, wijsheid</p>	<p>Niet kunnen vergeven, onzekerheid, bloedend tandvlees, duizeligheid en zenuwinzinking</p>	<p>Hart en borst</p> <p>4e Chakra</p>
<p>Under Breast (UB) Onder borst</p>	<p>Lever</p>	<p>Lever meridiaan</p>	<p>Woede, depressie, ongeduld, korte humeur, haat, jaloezie, zelfverzekerdheid, onzekerheid, hecht aan sterke meningen (zelfs wanneer verkeerd), machtsbelust, te ambitieus, te beheerst, vloekend en schreeuwend.</p>	<p>Ambitie, plannen en starten van vaardigheden, uithoudingsvermogen, goede reflexen, doorzettingsvermogen, geestelijke ontwikkeling en handhaving, snel en heldere geest, positieve instelling, organisatorische vaardigheden, ambitie, geduld, gevoel van welzijn.</p>	<p>Boosheid, woede, ongelukkig zijn en gezichtsproblemen</p>	<p>Lichaamsorgaan : maag, lever, galblaas, spijsverteringsstelselonderrug, buikholte, tenen en stofwisseling-organen</p> <p>3e Chakra</p>

Kort samengevat

	Meridiaan	EFT punt	tijden	Chakra's
1	maagmeridiaan	onder oog	07.00 - 09.00 yang	3e Chakra
2	miltmeridiaan	onder arm	09.00 - 11.00 yin	2e Chakra
3	hartmeridiaan	zijkant pink	11.00 - 13.00 yin	4e Chakra
4	dunnedarm meridiaan	karatepunt	13.00 - 15.00 yang	6e 7e Chakra
5	blaasmeridiaan	begin wenkbrauw	15.00 - 17.00 yang	1e 7e Chakra
6	niermeridiaan	begin sleutelbeen	17.00 - 19.00 yin	2e Chakra
7	hartbeschermer- kringloopmeridiaan	zijkant middelvinger	19.00 - 21.00 yin	4e Chakra
8	drievoudige verwarmer meridiaan	gamutpunt	21.00 - 23.00 yang	4e Chakra
9	galblaasmeridiaan	naast oog	23.00 - 01.00 yang	3e Chakra
10	levermeridiaan	op ribbenkast	01.00 - 03.00 yin	3e Chakra
11	longmeridiaan	zijkant duimnagel	03.00 - 05.00 yin	4e Chakra
12	dikkedarm meridiaan	zijkant wijsvinger	05.00 - 07.00 yang	2e Chakra
	Gouverneursvat (dunnedarm meridiaan)	onder neus	Afweer	1e Chakra
	conceptivat (Endocrien systeem)	op kin	EHBO punt	6e 7e Chakra
	Karatepunt (dunnedarm meridiaan)	boven op hand	Bij PIJN	6e 7e Chakra

