**Praktijk voor Psychotherapie,**

****

**Arjan Vlasman**

Psychosociaal therapeut

Psychotherapeut

Kerkweg 37 6105 CC Maria Hoop

06 28539183

**EFT OEFENINGEN**

Fase 1:

1. Beschrijf de cirkel in detail aan elkaar, alleen over wat jullie doen (als jij dit doet, doe ik dat)
2. Beschrijf de cirkel in detail aan elkaar, maar nu met de emoties erbij (als jij dit doet, voel ik dat en doe ik dat……….
3. Beschrijf aan elkaar wat je als triggers ziet voor jezelf om in de cirkel terecht te komen; aan welke vroege signalen herken je dat bij jezelf en bij jullie, zodat jullie er in terecht gaan komen
4. Beschrijf jouw eigen pijnlijke/gevoelige plek aan de ander: hoe die eruitziet, hoe die voelt, hoe die ontstaan is. Vertel ook hoe je die meestal beschermt, zodat die niet aan de oppervlakte komt.
5. Terugkijken op een moeilijk moment samen. Neem een moeilijk moment van jullie in de afgelopen dagen, en probeer er samen op terug te kijken. Stop als het te heftig wordt en ga pas weer verder als je afgekoeld bent.
6. Beschrijf elkaar wat jouw relatieverlangens zijn; probeer elkaar uit te leggen wat maakt dat die zo belangrijk voor je zijn. Heeft dat ook met jouw levensgeschiedenis en / of met jouw gezin van herkomst te maken