



## Reset gedachte



### Tappen

- ✿ Met je rechter wijsvinger en rechter middelvinger tikken/kloppen aan de zijkant van je linker hand.
- ✿ Na ongeveer 20 keer tikken/kloppen wissel je de handen om.
- ✿ Met je linker wijsvinger en linker middelvinger tikken/kloppen aan de zijkant van je rechter hand.

Er is een punt aan de zijkant van je handen die je zou kunnen zien als een reset-knop. Door op dit punt te kloppen met je vingertoppen (tappen) wordt jouw energie in je lichaam als het ware (even) op neutraal gezet.

Ervaringen in het verleden worden door ons lichaam opgeslagen. Bij die ervaringen wordt ook een emotie opgeslagen, zoals bijvoorbeeld angst. Wanneer we opnieuw een zelfde soort ervaring meemaken komt ook de eerder opgeslagen emotie er bij. Jouw lichaam wil jou namelijk beschermen en zend daardoor de emotie opnieuw uit, zodat jij direct daarop kan reageren. Dit kan een belemmering voor je zijn. Het hoeft niet zo te zijn dat een zelfde soort ervaring dezelfde emotie bij jou moet geven. Eigenlijk is het fijn om dan dit automatische signaal even op neutraal te zetten. Dat kan door het signaal en de daarbij opkomende gedachte te resetten.

Het kan ook zijn dat we ons door iets geremd voelen, maar niet goed kunnen voelen/benoemen wat dat 'iets' is. Dit kan een belemmering voor je zijn. Bijvoorbeeld als je wilt gaan werken, studeren of die ene klus moet uitvoeren. Je voelt even niet de energie en begrijpt niet waarom. Dan kun je jouw lichaam even op neutraal zetten door te tappen. Het kan dan zijn dat het ineens wel lukt om te gaan doen wat je wilde/moest doen. Of je voelt ineens wel duidelijk wat de belemmering is en is het nodig om daar je aandacht aan te geven.