

The background of the top half of the cover is a dark blue gradient. It features faint, light blue binary code (0s and 1s) scattered across the surface. In the center, there is a glowing, multi-colored sphere with a bright white core, emitting a soft light that fades into the blue background.

EFT Emotie Protocol

Jan Heering

EFT Emotie Protocol
E-manual versie 1.3
Augustus 2008

Uitgegeven door Morpheus Instituut
<http://www.morpheus-emotionele-bevrijding.com>

Het is niet toegestaan om deze manual te verkopen en / of door te verkopen.

Het is tevens niet toegestaan om de inhoud van deze manual openbaar te maken, te delen of te verkopen.

Disclaimer

EFT is krachtige methode die veranderingen brengt. De informatie, suggesties, ideeën en oefeningen in deze manual zijn niet bedoeld als vervanging van medische begeleiding.

Overleg eerst met je huisarts en / of behandelend arts indien je klachten hebt op mentaal en/of lichamelijk gebied voordat je de adviezen uit deze manual opvolgt.

Indien je medicatie gebruikt, overleg eerst met je huisarts en / of behandelend arts voordat je de dosering gaat aanpassen.

Alle oefeningen die je uitvoert en adviezen die opvolgt die je uit deze manual hebt opgedaan, komen voor je eigen risico.

De auteur van deze manual is op generlei wijze aansprakelijk voor de gevolgen van de adviezen en oefeningen die in deze manual worden gegeven.

Indien je de bovenstaande voorwaarden niet accepteert, lees deze manual dan niet.

Copyright

Niets uit deze uitgave mag, in welke vorm dan ook, zonder schriftelijke toestemming van Jan Heering worden gekopieerd, gefotografeerd, vermenigvuldigd of met de hand worden overgeschreven, met inbegrip van gebruik van internet, floppy, cd, cd-rom, dvd, mp3, enzovoorts en andere toekomstige middelen.

EFT Emotie Protocol

Alle negatieve (ongewenste) emoties zijn verstoringen in het energie systeem van je lichaam. Dit is het uitgangspunt van Energy Psychologie en EFT. Deze verstoringen in je energie systeem ervaar jij als gedachtes of herinneringen die een ongewenste emotionele lading hebben.

Daarnaast ervaar jij het effect van deze verstoringen in je lichaam. Je voelt immers die sensaties (emoties) op bepaalde plaatsen in je lichaam. Het EFT Emotie Protocol richt zich op deze sensaties in je lichaam.

De voordelen het EFT Emotie Protocol zijn:

- Aanduiding van de sensatie is voldoende voor een succesvolle aanpak van het probleem. Het is niet nodig om een ‘Opening Statement’ te vinden die voldoende aansluit bij het probleem, iets wat bij het ‘gewone’ EFT nog wel eens het probleem is.
- Het is met dit protocol mogelijk om problemen die in het onbewuste liggen aan te pakken omdat het met dit protocol niet nodig is om deze problemen bewust te benoemen. In een groot aantal gevallen ben je je alleen bewust van “het topje van de ijsberg” terwijl er veel aan het probleem gerelateerde zaken spelen die zich “onder het wateroppervlak” bevinden. Deze aan het probleem gerelateerde zaken die zich in je onderbewuste bevinden kan jij niet benoemen en daardoor niet oplossen.
- Bij toepassing van dit protocol blijf je uit het bewuste *oorzaak – effect* denken dat bij veel therapievormen wordt toegepast. Er wordt geen gebruik gemaakt van metaforen, worden, emotionele labels, enzovoort. Dit zorgt ervoor dat het aanpakken van je klachten snel gaat.

- Het is gemakkelijk om te bepalen wanneer je klachten zijn opgelost omdat jij je alleen maar hoeft te focussen op de lichamelijke sensaties die je (niet meer) voelt.
- Je pakt je klachten altijd in de juiste volgorde aan omdat je het protocol begint met die sensaties die het sterkst aanwezig zijn.
- Het oplossen van je klachten gaat snel, is gemakkelijk en ecologisch. Je bent immers ‘slechts’ verstoringen in jouw energie systeem aan het oplossen. Hiertegen kan geen weerstand bestaan. Het op deze manier aanpakken van je klachten is immers het genezen van datgene dat kapot is waardoor je energie systeem weer gezond wordt en goed kan functioneren.

Pas het EFT Emotie Protocol toe om je klachten aan te pakken en voel je goed!



Jan Heering
Master Coach
Morpheus Instituut

EFT Emotie Protocol

1. Denk aan het probleem.
2. Vraag jezelf af “waar voel ik dit in mijn lichaam”.
3. Benoem wat je voelt en gebruik dit in de EFT Openings Statement: “Ondanks dat ik (dit gevoel dat ik daar heb) accepteer ik mijzelf volledig”.

Bijvoorbeeld:

- a. “Ondanks dat ik een zwaar misselijk makend gevoel in mijn maag heb, accepteer ik mijzelf volledig”.
- b. “Ondanks dat ik het gevoel heb dat mijn keel wordt dichtgeknepen, accepteer ik mijzelf volledig”.

Zeg de Openings Statement 3 maal terwijl je het Karate Chop Point (zijkant van je hand) aantikt.

Tik daarna de volgende energiepunten circa 7 maal aan met je wijs- en middelvinger terwijl je (dit gevoel dat ik daar heb) zegt:

1. Beginpunt Wenkbrauw
2. Zijkant Oog
3. Midden onder Oog
4. Onder Neus
5. Onder Mond
6. Sleutelbeenpunt
7. Onder Arm



4. Denk aan het probleem en vraag jezelf af waar of wat je nu in je lichaam voelt.
5. Herhaal 1 tot 4 totdat je geen onaangename sensaties meer voelt wanneer je aan het probleem denkt.

De ongewenste lichaamsensaties kunnen door deze aanpak snel verdwijnen, waarmee ook je klachten zijn opgelost. Daarnaast kan je inzichten krijgen of anders over de betreffende situatie gaan denken.

Het EFT Emotie Protocol ontwikkeld door Silvia Hartmann en is ook bekend onder EFT Body Protocol.

Meer informatie over EFT kan je vinden in 'The Advanced patterns Of EFT'.

Meer informatie over [AdvancedPatterns](#).

MORPHEUS Instituut

Meerpaal 11
1186 ZM Amstelveen

<http://www.morpheus-emotionele-bevrijding.com>