

Jan Heering

EFT

plus

EFT Plus

E-boek versie 1.0
Januari 2008

Uitgegeven door Morpheus Instituut
www.morpheus-emotionele-bevrijding.com

Disclaimer

Energie Therapie en EFT zijn krachtige methodes die veranderingen brengen. 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

Copyright © Jan Heering

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.

Het is niet toegestaan om deze manual en/of de inhoud van deze manual met anderen te delen, weg te geven, openbaar te maken, te verkopen of door te verkopen.

Introductie

In de EFT Plus compacte manual beschrijf ik een aantal unieke oefeningen die jou ondersteunen bij het aanpakken van je klachten. Daarnaast geef ik een groot aantal tips om de snelwerkende EFT methode nog efficiënter te maken.

Ik geef in de EFT Plus manual duidelijke bruikbare informatie die jij direct kan toepassen. Verwacht geen overbodige achtergrond informatie waar je niets mee opschiet.

De Inhoud van deze EFT Plus manual

De Energie Therapie Activator

De Energie Therapie Activator is een unieke methode om het energiesysteem van je lichaam in een dusdanige staat te brengen dat jij sneller én met beter resultaat je klachten kunt aanpakken.

De Nieuwste Energiepunten

EFT is een dynamische methode waarbij continu nieuwe ontwikkelingen plaatsvinden.

Op het gebied van de EFT-energiepunten zijn er 4 van deze energiepunten bijgekomen. Toevoeging van deze punten binnen de bestaande aantik-routine kan de werking van EFT aanmerkelijk versterken.

EFT Aantik Variaties

Maak EFT nog effectiever door het toepassen van deze aantik-varianties.

Tips uit de Chinese Energie Therapie

Gary Graig heeft een aantal jaren geleden EFT, inmiddels één van de meest bekende vormen van Energy Therapie, ontwikkeld. In China wordt echter al eeuwen een andere vorm van energie therapie, Neigong, toegepast.

Deze Chinese vorm van Energie Therapie heeft een aantal interessante ideeën die jou zeker verder zullen helpen.

Zip UP - Blijf je goed voelen met Energy Therapie

Je hebt het vast wel eens meegemaakt. Op het ene moment voel jij je goed en op het volgende moment heb je geen energie meer, en je voelt je somber en terneergeslagen.

Met deze vlugge, gemakkelijk toe te passen oefening zorg jij ervoor dat jij je goed blijft voelen.

EFT Plus

Energie Therapie Stabilisator

De Energie Therapie Stabilisator oefening is een unieke, snelle en eenvoudige techniek die je kan gebruiken om de EFT (of andere Energie Therapie) sessie mee af te sluiten.

Pas jij deze oefening toe, dan wordt jouw energiesysteem weer in balans gebracht. Hierdoor zijn de resultaten van EFT nog beter en zal jij meer vooruitgang ervaren.

Pas de technieken en ideeën uit deze EFT Plus manual toe om je klachten nog sneller en beter aan te pakken en voel je goed!

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Jan Heering', with a stylized, cursive script.

Jan Heering
Master Coach
Morpheus Instituut

Energy Therapie Activator

De Energie Therapie Activator is een unieke methode om het energiesysteem van je lichaam in een dusdanige staat te brengen dat jij sneller én met beter resultaat je klachten kunt aanpakken.

Het verbeterde resultaat wordt bereikt door de eventuele (onbewuste) blokkades die aanwezig zijn om je klachten effectief aan te pakken op te lossen. Deze al dan niet onbewuste blokkades zijn bij het gros van de mensen aanwezig.

Deze Activator kan je behalve bij EFT ook bij alle andere vormen van Energie Therapie toepassen.

De Activator pas je toe vóórdát je met de EFT (of andere Energie Therapie) routine begint.

Energie Therapie Activator:

Pas de afwisselende karateslag toe gedurende de gehele onderstaande oefening.

De afwisselende karateslag gaat als volgt: Sla zo snel als je kunt circa 7 maal met de zijkant van de vuist van je rechter hand in de palm van je linker hand, daarna sla je met circa 7 maal met de vuist van je linker hand in de palm van je rechter hand, daarna weer 7 maal met de zijkant van de vuist van je rechter hand in de palm van je linker hand slaan, enz.



De Energie Therapie Activator oefening vind je op de volgende pagina.

EFT Plus

De Energie Therapie Activator

Pas de afwisselende karateslag toe gedurende de **gehele** onderstaande oefening. Dus terwijl je de onderstaande zinnen zegt en de ademhaling oefening doet.

- Zeg:
Ik heb / ik heb last van(benoem je klacht), en dat kan veranderen. (onderwijl de afwisselende karateslag toepassen)
- Adem diep in. Adem diep uit.
(onderwijl de afwisselende karateslag toepassen)
- Zeg:
Ik wil dat(benoem je klacht) NU verdwijnt.
(onderwijl de afwisselende karateslag toepassen)
- Adem diep in en diep uit.
(onderwijl de afwisselende karateslag toepassen)
- Zeg:
Alle energetische verstoringen, energetische blokkades, alle onverwerkte emoties en alle andere oorzaken die (benoem je klacht) teweegbrengen; lossen op, integreren, genezen en verdwijnen, NU, vanaf de allereerste keer dat zij zijn ontstaan.
(onderwijl de afwisselende karateslag toepassen)
- Adem diep in. En adem diep uit.
(onderwijl de afwisselende karateslag toepassen)
- Zeg:
Als gezegd, zal het zijn!
(onderwijl de afwisselende karateslag toepassen)
- Adem diep in. Adem diep uit.
(onderwijl de afwisselende karateslag toepassen)

Herhaal bovenstaande routine 3 maal.

Gebruik de Energie Therapie Activator en ervaar zelf het betere resultaat.

De Nieuwste Energiepunten

EFT is een dynamische methode waarbij continu nieuwe ontwikkelingen plaatsvinden.

Op het gebied van de EFT energiepunten zijn er 4 van deze energiepunten bijgekomen. Toevoeging van deze punten binnen de bestaande aantikroutine kan de werking van EFT aanmerkelijk versterken.

Er bestaat geen vast voorgeschreven volgorde waarin de nieuwe punten aangetikt moeten worden. Het is ook niet nodig dat je alle punten iedere keer gebruikt. Het beste kan je de korte EFT routine toepassen en daaraan 1 of meerdere van de nieuwe punten toevoegen.

Je kunt alle punten met de topjes van je wijs- en middelvinger aantikken.

Beschrijving van de nieuwste EFT energiepunten:

- ***Boven op het hoofd.***

Op dit punt komen een groot aantal energiebanen (meridianen) samen. Dit punt is een favouriet van Gary Graig, de 'vader' van EFT. Je kunt dit punt als eerste aantikpunt nemen van de EFT routine.



- ***Derde Oog***

(tussen de wenkbrauwen op het voorhoofd).

Dit punt is aan de EFT routine toegevoegd voor Silvia Hartmann, de bekende EFT trainer en auteur van een groot aantal boeken over EFT. Dit punt is niet echt een energiepunt, aantikken hiervan geeft in veel gevallen inzicht en ruimte voor verandering.

EFT Plus

- ***Binnenkant Pols***

(binnenzijde van je pols, daar waar je horlogebandje zit).

Dit punt wordt veel toegepast door Dr. Wells en Dr. Lake, de bekende EFT trainers uit Australië. Dit punt is vooral goed om te gebruiken wanneer je weinig energie hebt.

- ***Binnenkant Enkel***

(binnenzijde van je been, ongeveer 2 vingerbreedtes boven de knokkel aan de binnenkant van je enkel).

Ook dit punt wordt veel toegepast door Dr. Wells en Dr. Lake. Ze hebben zelfs goede ervaringen met dit punt bij mensen die verlamd zijn aan het onderlichaam.

De energiebanen van het lichaam blijven blijkbaar ondanks verlamming wel (grotendeels) in takt.

Pas de nieuwste EFT punten toe in je EFT routine en voel je goed!

EFT Aantik Variaties

Maak EFT nog effectiever

Aantikken met alle vingers

Een variatie die je bij het aantikken van de energiepunten kunt gebruiken is het aantikken met alle vingers. Bij deze variatie vouw je al je vingers én je duim bij elkaar en tik je de energiepunten met de toppen van je vingers aan.



In de toppen van bijna al je vingers bevinden zich meridianen, die je door op deze manier te tappen allemaal stimuleert.

Aantikken met de vingers van beide handen

Om zoveel mogelijk meridianen te stimuleren kan je tijdens het tappen beiden handen gebruiken voor het aantikken van de energiepunten. Hierbij tik je met je met de vingers van je rechterhand de energie punten aan op de rechterkant van je gezicht en met de vingers van je linkerhand de energie punten op de linkerkant van je gezicht.

Je kunt met ook met de vingers van je linkerhand het 'onder de neus punt' aantikken en met die van je rechterhand het 'op de kin punt' aantikken (of andersom).

Het 'sleutelbeenpunt' kan je het best, kruislings aantikken. Dat wil zeggen met de vingers van je rechterhand, het linker 'sleutelbeenpunt' aantikken en met de vingers van je linkerhand het rechter 'sleutelbeenpunt' aantikken.

EFT Plus

Een andere kruislingse variatie is de “*one man hug*” van Stephanie Rothman. Bij deze variatie kruis je je armen en tik je tegelijkertijd de ‘onder de arm’ punten aan. Je kunt ook gewoon op deze energie punten drukken, of er over wrijven.

Ervaring leert dat je het EFT proces verder versnelt wanneer het aantikken met beide handen niet gelijktijdig toepast als het ware ‘om de beurt’, (na elkaar dus: links, rechts, links, rechts, enz.) van elkaar de punten aantikt.

Neigong

Chinese energy therapy

Gary Graig heeft een aantal jaren geleden EFT, inmiddels één van de meest bekende vormen van Energy Therapy ontwikkeld. In China wordt echter al eeuwen een vorm van energie therapie, Neigong, toegepast.

Deze Chinese vorm van energie therapie heeft een paar interessante ideeën in zich die ik je met je wil delen:

Balans

Daar de Chinezen veel waarde hechten aan balans, is bij Neigong het aantikken van beiden zijden van het hoofd en lichaam belangrijk. Het aantikken vindt dan dus plaats met beiden handen.

Aantikken met de gehele hand

Het aantikken bij Neigong gebeurt door middel van de gehele hand. Dit omdat vanuit deze filosofie al de energie systemen, organen en meridianen met de binnenzijde van de hand worden gestimuleerd. Je tapt dus met je handpalm.

Ieder dag tappen

Voor het bevorderen van het algemeen welzijn en gezondheid wordt aanbevolen om minimaal 2 maal per dag te tappen.

Overtollige energie verwijderen

Bij Neigong gelooft men dat na het tappen de overtollige energie van de energetische blokkades zich ophoopt in de meridiaan uiteinden van de vingertoppen. Deze energie kan volgens de Neigong methode het beste worden afgevoerd naar de aarde.

Dit afvoeren van de overtollige energie van de vingertoppen doet men op de volgende manier;

Na iedere ronde tappen:

- Adem diep in door je neus
- Blaas uit door je mond terwijl je de energie van je handen naar de aarde laat gaan op een manier alsof je water druppels van je handen afslaat.

EFT Plus

Heet Water voor snellere resultaten

Na het aantikken drinken Chinezen een kop heet water. Heet water reinigt je systeem door het wegspoelen van toxines en losgemaakte (ongewenste) energieën.

Chinezen drinken gedurende de gehele dag heet water. Ze beschouwen heet water het beste dat je voor je lichaam kunt doen.

Heet water verbetert namelijk de circulatie, spijsvertering en afvoer van afvalstoffen. Daarnaast heb je door heet water te drinken veel minder last van verkoudheid en griep.

Zip UP

Blijf je goed voelen met Energy Therapy

Blijf je goed voelen met de Zip Up.

Je hebt het vast wel eens meegemaakt. Op het ene moment voel jij je goed en op het volgende moment heb je geen energie meer, en je voelt je somber en terneergeslagen.

Wat gebeurt er?

Ons lichaam bevat vele energiebanen. Deze energiebanen worden meridianen genoemd. Meridianen laten (levens)energie door ons lichaam stromen.

Eén van de belangrijkste meridianen, is de Centrale Meridiaan, die van je staartbeen tot je nek loopt.

Deze Centrale Meridiaan kan als een ontvanger werken voor negatieve gedachten en energieën van andere mensen.

Wanneer de Centrale Meridiaan deze negatief geladen energieën ontvangt, dan merk jij dat gelijk. Je zit opeens niet meer lekker in je vel, zonder dat er iets aanwijsbaars gebeurd is.

Door gebruik te maken van de energieën van je hand (maakt niet uit welke) kan je deze meridiaan afsluiten van energieën van anderen.

Wanneer je de “Zip Up” toepast zal jij:

- Je zelfverzekerder en positiever voelen.
- Helderder kunnen denken.
- Gebruik kunnen maken van jou innerlijke krachten.
- Beschermd zijn tegen negatieve energieën van anderen en van de omgeving.

EFT Plus

De Zip Up

1. Tik 10 – 20 maal op het ‘sleutelbeenpunt K27’. Dit punt bevindt zich in de kom van het sleutelbeen, net onder de knobbel van het sleutelbeen die bij de keel zit (punt 6 op de afbeelding).



2. Plaats je hand (maakt niet uit welke) voor je schaambeent. Hier bevindt het onderste deel van de Centrale Meridiaan zich.

3. Adem diep in terwijl je gelijktijdig je hand voor je lichaam omhoog beweegt tot je onderlip. Doe dit 3 maal.

TIP

Doe de Zip Up bij je kinderen voordat ze naar school gaan.

Energie Therapie Stabilisator

De EFT Stabilisator oefening is een snelle en eenvoudige techniek die je kan gebruiken om een EFT (of andere Energie Therapie) sessie af te sluiten. Pas jij deze oefening toe, dan wordt jouw energiesysteem weer in balans gebracht. Hierdoor zijn de resultaten van EFT nog beter en zal jij meer vooruitgang ervaren.

De gedachte achter deze oefening, die ontwikkeld is door Silvia Hartmann, is om de drie belangrijkste energiesystemen die wij bezitten beter met elkaar te verbinden en in evenwicht te brengen.

Deze energiesystemen zijn het 'Energy Heart', 'Energy Mind' en 'Soul'. Silvia Hartmann ziet het hart als de krachtbron van ons energiesysteem. Energy Mind is een benaming voor wat ook wel het onderbewuste wordt genoemd. Soul staat over onze Ziel.

Tip:

Je kunt deze oefening ook doen zonder dat je met EFT bezig bent. Je kunt de oefening bijvoorbeeld ook 's ochtends doen om de dag mee te beginnen en 's avonds om de dag mee af te sluiten.

Je kunt deze oefening ook gedurende de dag gebruiken wanneer je er behoefte aan hebt. Je zult merken dat jij, wanneer je deze oefening hebt gedaan, je rustiger voelt en lekkerder in je vel zit.

Ondanks dat de uitvoering van deze oefening zeer eenvoudig is, heeft de oefening een enorme impact op je energiesysteem. Onderschat de oefening niet door de eenvoud ervan.

Op de volgende pagina staan 2 versies van de EFT Stabilisator Oefening. De eerste is de basis uitvoering en is voldoende in de meeste situaties.

Heb je het gevoel dat er meer nodig is, doe dan de 2^e versie. Deze 2^e versie is ontwikkeld door Silvia Hartmann en wordt 'Heart Healing' genoemd.

EFT Plus

De EFT Stabilisator Oefening:

- Plaats beide handen op je hart.



- Denk even nergens aan en sluit je ogen.
- Adem 3 maal diep in en uit.

De Heart Healing oefening staat op de volgende pagina. Dit om de gehele oefening op 1 pagina te kunnen plaatsen zodat jij deze oefening beter kunt uitvoeren.

EFT Plus

Heart Healing:

Je kunt deze oefening in het Engels zeggen of, als je dat prettiger vindt in het Nederlands. Hieronder staan versies in beide talen.

- Plaats beide handen op je hart.
- Zeg het volgende:
I place MY OWN healing hands
on MY OWN beloved heart
with gentleness and soothing
seeking connection
restoring the Even Flow.*

MY HEALING HANDS
my warmth, my energy,
my love, my heart.

Of

Ik leg MIJN helende handen
Op Mijn geliefde hart
Met tederheid en troostend
verbinding zoekend
de Vrije Energiestroom herstellend.

Mijn Helende Handen
mijn warmte, mijn energie,
Mijn liefde, mijn hart.

- Adem 3 maal diep in en uit.

Pas de EFT Stabilisator oefening toe en voel je goed!

** Heart healing copyright Silvia Hartmann

EFT Plus

MORPHEUS Instituut

Meerpaal 11
1186 ZM Amstelveen
Netherlands

www.morpheus-emotionele-bevrijding.com