

Formidabel EFT

Jan Heering

Formidabel EFT

Formidabel EFT versie 1.0
Augustus 2008

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

Formidabel EFT v1.0 © J. Heering 2008
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 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.

Formidabel EFT

Over Formidabel EFT

EFT is een fantastische methode waarmee vele emotionele (en lichamelijke klachten op een eenvoudige manier kunnen worden aangepakt.

De manual 'Formidabel EFT' is een compacte manual waarin de achtergronden en werking van EFT worden uitgelegd.

In deze manual beschrijf ik beknopt de werking van EFT op een duidelijke manier. Hierdoor kan je zelf snel en eenvoudig kennis maken met deze unieke methode.

Mocht je meer willen weten over hoe jij EFT gemakkelijk kunt toepassen om je klachten te verhelpen, dan verwijst ik je naar mijn uitgebreide EFT 'Manual Pak je klachten aan met EFT'.

In mijn populaire 'Pak je klachten aan met EFT manual' beschrijf ik op begrijpelijke wijze de stappen van EFT. Tevens geef ik handreikingen om EFT nog effectiever te maken.

Klik voor meer formidabele EFT informatie [hier](#)

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



Jan Heering
Master Coach
Morpheus Instituut

Introductie in EFT

Emotional Freedom Techniques (EFT) is een methode die is gebaseerd op het wegnemen van verstoringen in het energiesysteem van het lichaam.

Verstoringen in het energiesysteem van je lichaam zorgen ervoor dat je (hevige) emoties voelt en blijft voelen over bepaalde gebeurtenissen en situaties. Deze verstoringen verhinderen dat je deze emoties kunt loslaten en zorgen voor een disbalans in je energiesysteem.

Het wegnemen van de verstoringen in je energielichaam vindt plaats door het aantikken van uiteinden van energiebanen (meridianen) die zich verspreid over je lichaam bevinden.

Door je tijdens het aantikken van de meridiaanpunten bewust te focussen op je probleem of een bepaald deel daarvan, wordt de verstoring in je energiesysteem opgeheven.

Wanneer je energiesysteem weer in balans is, dan is de emotionele lading van de gebeurtenis of situatie opgeruimd. De herinnering is nog aanwezig, maar de (emotionele) lading is verdwenen.

Kennis over de energiebanen van het lichaam bestaat in het verre Oosten al duizenden jaren. Deze kennis wordt onder andere gebruikt bij accupunctuur. In het Westen heeft de wetenschap zich hier tot voor kort niet intensief mee bezig gehouden.

In de psychologie is inmiddels een geheel nieuwe richting ontstaan. Deze richting, Energy Psychologie, biedt revolutionaire mogelijkheden voor het oplossen van emotionele klachten en vele lichamelijke klachten.

Onderzoek heeft laten zien dat methodes die zich met Energy Psychologie bezighouden sneller én beter resultaat hebben dan conventionele behandelmethodes (Wells, Polglase, Andrews, Carrington en Baker, 2000).

Formidabel EFT

Veel mensen gaan in therapie om op de één of ander manier trauma's en pijnlijke herinneringen te verhelpen. In de meeste gevallen brengt dit slechts jarenlange therapie en onvoorspelbare resultaten.

Methodes die gebaseerd zijn op Energy Psychologie, pakken het probleem aan waar dit zich bevindt; in het energiesysteem van het lichaam. Wanneer dit systeem weer in balans wordt gebracht, zijn de negatieve (pijnlijke) emoties en de daardoor veroorzaakte klachten verdwenen.

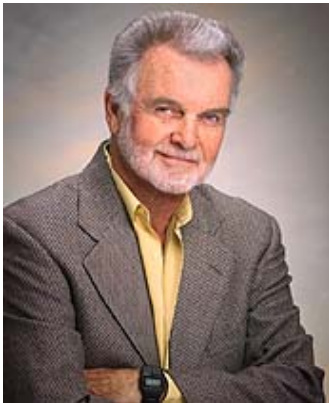
Grote voordelen van EFT zijn:

1. Eenvoudige handelingen
2. Snel aan te leren methode
3. Korte behandelingsduur
4. Klachten kunnen snel en volledig verdwijnen
5. Pijnloos en niet belastend
6. Géén tranen
7. Géén heftige emotionele ontladingen
8. Géén pijnlijke herbeleving

Achtergronden van EFT

De grondlegger van EFT is Gary Craig. Hij heeft zich gebaseerd op principes die ontwikkeld zijn door dr. Roger Callahan.

Dr. Callahan, een klinisch psycholoog met ruim veertig jaar ervaring, heeft er zijn levenswerk van gemaakt om manieren te vinden om mensen te genezen van o.a. angsten en fobieën omdat hijzelf sinds zijn kindertijd hier last van ondervonden heeft.



Dr. Callahan

Callahan had een cliënt die doodsbang was voor water. Na een jaar van therapie, waarbij hij alle mogelijke vormen van therapie probeerde, was de klacht nog steeds niet verholpen. Maar nadat Callahan een punt onder het oog van zijn cliënt aantikte, was de angst voor water plotseling verdwenen.

Op basis van deze ontdekking heeft Callahan Thought Field Therapy (TFT) ontwikkeld. TFT is echter alleen geschikt voor gebruik door speciaal opgeleide therapeuten.

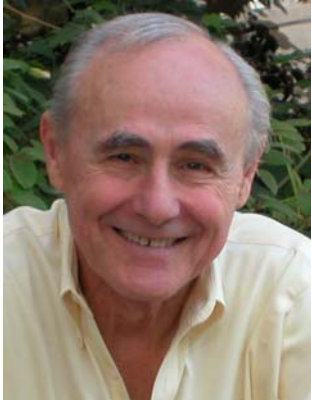
Gary Craig was al jaren opzoek naar een zelfhulpmethode die gemakkelijk was toe te passen en die een goed resultaat tot gevolg had.

Graig was namelijk zeer ontevreden over de gebrekkige resultaten die geboekt werden met psychiatrie en psychologie.

Formidabel EFT

Graig heeft indertijd onderzoek gedaan naar tientallen zelfhulpmethodes maar was bij geen van alle onder de indruk van de resultaten.

Toen Graig de opmerkelijk resultaten vernam die met TFT werden geboekt heeft hij contact opgenomen met Callahan. Bij Callahan heeft Graig voor het 'luttele' bedrag van \$10.000, - een cursus in TFT gevolgd.



Gary Craig

Gary Craig heeft TFT daarna uitvoerig bestudeerd. Hij kwam tot de conclusie dat het niet nodig was om voor iedere klacht een aparte volgorde van het aantikken van de energie punten aan te houden.

Graig heeft TFT vervolgens aangepast waarbij eenvoud en resultaat voorop stonden.

Craig heeft zijn methode EFT (Emotional Freedom Techniques) genoemd. Door de eenvoud van deze methode is het voor iedereen mogelijk EFT toe te passen.

Toepassingen van EFT

Gebruik EFT voor alles

EFT kan je zien als het Zwitserse legerzakmes voor zelfhulp. Met het mesdeel kan je bijvoorbeeld een touw doorsnijden. Daarnaast heeft het ook een kurkentrekker, blikopener, priem, schaar, enz.

Met EFT kan je heel wat meer doen dan alleen de emotionele pijn oplossen waar je last van hebt.

EFT en emotionele klachten

Vele emotionele klachten zoals bijvoorbeeld fobieën, trauma's en de depressies zijn goed te behandelen met EFT. EFT geeft in deze gevallen sneller en beter resultaat dan andere therapievormen uit de reguliere gezondheidszorg.

EFT en allergieën

Hooikoorts, voedingsallergie, allergie voor dieren, enz. zijn in vele gevallen op te lossen met slechts een paar rondes EFT.

EFT en kinderen

Bij kinderen is EFT gemakkelijk toe te passen en geeft snel resultaat. Angst voor een enge film, spinnen of andere dieren, nachtmerries, het is snel op te lossen.

Verdriet omdat het kind gepest is of de pijn die het heeft omdat het gevallen is, is allemaal op te verhelpen met EFT.

EFT en conflictsituaties

Bij conflictsituaties zijn er 2 of meer zaken die meespelen. Het probleem is dan niet het één of het ander, maar de spanning tussen beiden. Met EFT kan je beide kanten van het conflict tegelijk aanpakken.

Formidabel EFT

EFT en rouw

Je kunt rouwen om veel verschillende zaken. Het kan gaan om verlies van een geliefde of familie, verlies van baan en verbroken relaties.

Het rouwproces is te verzachten met EFT. De shock en trauma van het verlies kan je met EFT sneller achter je laten, zonder dat je in die fase blijft hangen.

EFT en verslavingen

Verslavingen zijn symptomen van onderliggende psychische angst. Met EFT is de hunkering naar de substantie van de betreffende verslaving, zoals sigaretten, chocolade, junkfood, eten, drank eenvoudig te elimineren.

Gebruik EFT bij iedere hunkering die je hebt. Pas daarnaast EFT toe om de gevoelens die maken dat je wilt gaan eten/drinken/roken/ vul maar in, aan te pakken.

EFT en overgewicht

Bij overgewicht spelen vaak een aantal factoren een rol. In een aantal gevallen kan het overgewicht een verdediging zijn tegen de wereld of tegen mannen. Het kan ook mogelijk zijn dat eten wordt gebruikt om emoties te onderdrukken.

Daarnaast wordt door veelvuldig diëten de stofwisseling verlaagd waardoor iedere hap lijkt te worden omgezet in een kilo lichaamsgewicht.

Als deze factoren die meespelen bij overgewicht zijn met EFT gemakkelijk en snel aan te pakken.

EFT en lichamelijke klachten

In veel gevallen kunnen lichamelijke klachten ook met EFT worden aangepakt. Door het gebruik van EFT kunnen de symptomen van lichamelijke klachten verminderen of kunnen de klachten zelfs verdwijnen.

Formidabel EFT

Bij chronische klachten kan het langer duren voordat je verbetering ervaart.

Pak je klachten een voor een aan. Behandel bijvoorbeeld niet je hoofdpijn en rugpijn tegelijk.

Toepassen van EFT

Je kunt EFT vergelijken met de werking van een Zwitsers legerzakmes. Wat je met een Zwitsers legerzakmes kan doen is afhankelijk van degene die het gebruikt.

Jij en ik kunnen er een touw mee doorsnijden en een blik mee openmaken. Een chirurg zou er, wanneer het nodig is een operatie mee kunnen uitvoeren. En een houtbewerker kan met een dergelijk mes een kunstwerk uit hout maken.

Je kunt het mes voor talloze zaken gebruiken, hoe je ermee omgaat hangt echter ook van de vaardigheid van de gebruiker af. Zo is het ook met EFT. De mogelijkheden van EFT zijn afhankelijk van diegene die het toepast.

Zorg ervoor dat je vaardigheid krijgt in het beoefenen van EFT. Gary Craig, de grondlegger van EFT zegt niet voor niets “**Gebruik EFT voor alles**”.

EFT in een Notendop

Hieronder beschrijf ik stap voor stap de onderdelen van het EFT proces, te beginnen met de Set Up, de (belangrijke) voorbereiding.

Set Up:

1. **Benoem je probleem in jouw eigen bewoording.**
Wil je met EFT je klachten oplossen, dan is het nodig dat je eerst het probleem waaraan je wilt gaan werken, benoemt. Het is van belang dat je het betreffende probleem zo specifiek mogelijk benoemt, met één woord of met een korte zin, waarbij je de omschrijving kiest die voor jou goed voelt.

2. **Bepaal de intensiteit van je probleem.**
De volgende stap is bedoeld om de intensiteit van {het probleem} te bepalen op een schaal van 0-10, waarbij 0 = geen emotie en 10 = zoveel emotie dat je bij wijze van spreken tegen het plafond zit.

Hoeveel voel je nu wanneer je denkt aan “het probleem”?

Deze intensiteit aanduiding wordt ook wel SUD genoemd. SUD staat voor Subjective Unit of Distress. De intensiteit bepaal je altijd voordat je aan de slag gaat met EFT. Dit stelt je namelijk in staat om te bepalen of er iets verandert aan jouw klacht wanneer je EFT toepast.

3. **De Set Up** die bestaat uit:
 - a. De affirmatie: “Ondanks dat ik {het probleem} heb / ben, accepteer ik mijzelf volledig.” 3 maal

 - b. Het Karate Choppoint (zijkant van je hand) aantikken of wrijven over de Sore Spot (onder je sleutelbeen) terwijl je de affirmatie 3 maal zegt.

De plek aan de zijkant van je hand is het gemakkelijkst te gebruiken. Dit punt bevindt zich op het vlezig deel tussen je pols en pink. (zie volgende bladzijde)

Formidabel EFT



Deze plek wordt het 'Karate Choppoint' genoemd. Wanneer je een stok of tak met een karateslag door midden zou proberen te slaan, gebruik je dit plekje aan de zijkant van je hand. Op deze plek tik je met 2 vingers (wijsvinger en middelvinger) terwijl je (3 maal) de affirmatie van de Set Up zegt.



De andere plek bevindt zich op je borstkas en wordt de 'Sore Spot' (Gevoelige Plek) genoemd omdat dit punt, je had het waarschijnlijk al geraden, gevoelig is.

Formidabel EFT

Deze plek bevindt zich iets onder je sleutelbeen, ongeveer een halve handbreedte van je oksel. De 'Sore Spot' is gevoelig als je er op drukt.

Wanneer je dit punt gebruikt, wrijf er dan, ronddraaiend, met al je vingers overheen. Doe dit gedurende de 3 maal dat je de affirmatie zegt.



De Sequense

Het gedeelte van de EFT routine waarbij de energiepunten op het hoofd, lichaam en hand worden aangetikt.

De energiepunten zijn:

1. BW. Binnenkant Wenkbrauw
2. BO. Buitenzijde Oog.
3. MO. Midden onder Oog.
4. ON. Onder de Neus.
5. OM. Onder de Mond.
6. SB. Sleutelbeenkop.
7. OO. Onder de Oksel.
8. DU. Duim.
9. WV. Wijsvinger.
10. MV. Middelvinger.
11. PI. Pink.
12. KP. Karate Chop Point.



Tik deze energiepunten circa 7 maal aan terwijl je "het probleem" zegt bij ieder punt.

Formidabel EFT

Bepaal de intensiteit

Denk wanneer je de bovenstaande stappen hebt doorlopen opnieuw aan 'het probleem' en bepaal opnieuw de SUD (de intensiteit van {het probleem}) op een schaal van 0 – 10.

Vergelijk de SUD na de oefening met de SUD van voor de oefening. Wanneer de SUD waarde is gedaald, dan ben je op de goede weg.

Ga na of er nog andere emoties zijn overgebleven (dit noemen we aspecten) die met het probleem te maken hebben.

Pak die dan op dezelfde manier aan. Benoem het overgebleven probleem, bepaal SUD en ga een ronde EFT doen.

SUD is niet gedaald of daalt niet verder.

In mijn manual Pak je klachten aan met EFT ga ik dieper op dit fenomeen in.

Tevens bespreek ik in de Pak je klachten aan met EFT het EFT veel uitgebreider en ga ik in op de 'Gamut 9' procedure, een manier om het EFT proces nog effectiever te maken.

Lichamelijke bijwerkingen

EFT zet op energetisch gebied heel veel in werking in jouw lichaam. Tijdens het toepassen van EFT kunnen er hierdoor diverse bijwerkingen optreden.

Voorbeelden van bijwerkingen zijn:

- boeren
- rommelen in je maag of darmen
- gapen
- wind laten
- licht in je hoofd worden
- vermoeidheid
- energiek gevoel
- paar tranen laten lopen
- knappen in je gehoorgang
- opengaan van bijholtes

Deze bijwerkingen zijn allemaal onschuldige signalen van hetgeen er in je lichaam gebeurt: het opruimen van verstoringen in jouw energie systeem.

Beschouw de bijwerkingen die optreden als een bevestiging van de veranderingen die plaatsvinden in je energie systeem.

Meest gestelde vragen over EFT

In dit hoofdstuk ga ik, aan de hand van de meest gestelde vragen, dieper op de EFT methode in.

Welke hand moet ik gebruiken?

Het maakt niet uit welke hand je gebruikt om de energiepunten aan te tikken. Neem de hand die jij het prettigst vindt.

Aan welke zijde van mijn hoofd en lichaam moet ik de punten aantikken?

De energiepunten die worden gebruikt bevinden zich aan beide zijden van het hoofd en lichaam (behalve natuurlijk de punten Onder Neus en Onder Mond). Beklop de punten aan die zijde die voor jou het beste aanvoelen.

Hoe hard moet ik de energiepunten aantikken?

Tik de punten met snelle, korte tikjes aan. Je hoeft de energiepunten niet hard aan te tikken.

Is het erg wanneer ik een punt heb overgeslagen?

In de meeste gevallen werkt EFT zelfs wanneer je een punt hebt overgeslagen. Is de SUD niet gedaald? Dan doe je gewoon nog een ronde EFT waarbij je wel alle punten aantikt.

Hoe vaak kan ik EFT toepassen?

Gebruik je EFT om angsten op te lossen, pas dan EFT toe in sessies, waarbij je werkt aan je angst of aan een aspect daarvan. Doe één of ten hoogste twee sessies per dag.

Wordt je in het dagelijkse leven geconfronteerd met jouw angsten, pas dan EFT ter plekke toe. Je kunt EFT gedurende de dag toepassen om stress te verminderen en te ontspannen.

Formidabel EFT

Pas je EFT toe om diepe emotionele verwondingen zoals traumatische oorlog, mishandeling of misbruik ervaringen te helen, doe dan 1 of ten hoogste 2 sessies per dag. Een sessie bestaat uit het behandelen van één aspect van je klachten of één herinnering.

Wat kan ik doen om het proces te bevorderen?

Mocht je moe zijn nadat je EFT hebt toegepast, geef daar dan aan toe. Je lichaam verteld op deze manier aan je dat het rust nodig heeft om alle veranderingen die hebben plaatsgevonden te verwerken.

Het is aan te raden om na het toepassen van EFT en paar glazen extra water te drinken. Dit om de (energetische) afvalstoffen snel te kunnen afvoeren.

Formidabel EFT

MORPHEUS Instituut

Meerpaal 11
1186 ZM Amstelveen

www.morpheus-emotionele-bevrijding.com