

**Pak je
Klachten
Nog Sneller
Aan**

Jan Heering

Pak je klachten nog sneller aan

Pak je klachten nog sneller aan
November 2010

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

Pak je klachten nog sneller aan

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 te verkopen of openbaar te maken.

Disclaimer

De technieken beschreven in deze manual zijn krachtig en brengen veranderingen. 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.

Pak je klachten nog sneller aan

Sneller EB

Inleiding

Hoe goed een techniek of methode is, het kan altijd sneller. Het kan voorkomen dat je niet voor alles de gehele Emotionele Bevrijding methode wilt toepassen of dat je er gewoon geen tijd of gelegenheid voor hebt. Daarom heb ik de Sneller versies van de Emotionele Bevrijding ontwikkeld.

Deze snelle versies zijn zeer effectief. Daarnaast zijn ze ook eenvoudig en vlug toe te passen.

Voordat je met deze versies begint is het raadzaam dat je eerst de volledige versie van EB leert toepassen.

De beschreven versies werken snel en effectief. Mocht je ondanks dat toch merken dat je klachten / problemen je niet (sterk) verminderen of verdwijnen, pak ze dan aan met de volledige versie van EB.

Pas sneller EB toe en voel je vlug weer goed!



Jan Heering
Master Coach, Morpheus Instituut

Pak je klachten nog sneller aan

Sneller EB Kort Protocol

Ik leg je in dit hoofdstuk stap voor stap uit hoe je de Kort Protocol versie van Emotionele Bevrijding kunt toepassen.

1. Denk aan hetgeen je dwarszit

Denk aan het probleem / de klacht die je aan wilt pakken en waar je het voelt.

2. Aantikken van de energiepunten

Tik de energiepunten energiek aan en spreek tegelijkertijd de volgende affirmatie hardop uit.

Geblokkeerde energie, ik laat je nu gaan.

Of vul hetgeen in wat je voelt en waar je het voelt;

..... (beschrijf wat je voelt) in
(beschrijf de plaat waar je het voelt),
ik laat je nu gaan.

Blijf na het uitspreken van de affirmatie het energiepunt aantikken en adem diep in en uit waarbij je je buik gebruikt bij je ademhaling. Denk eraan dat je enkels gekruist zijn tijdens de sessie.

Het aantikken van alle energiepunten wordt een 'ronde' genoemd. Doe 2 of 3 rondes achter elkaar.

Pak je klachten nog sneller aan

De energiepunten zijn:

1. DO. Derde Oog



2. SB. Sleutelbeenkoppen

Maak een losse vuist en tik hiermee iets onder de sleutelbeenkoppen.



Pak je klachten nog sneller aan

3. BB. Borstbeen

Stevig aan tikken met alle vingers van je hand.



4. BPL. Binnenzijde pols linkerarm

Vorm met je vingers van je rechterhand losjes een halve maan en tik hiermee op de binnenkant van je pols gewicht. Zorg ervoor dat je handpalm de binnenkant van je pols raakt.



Pak je klachten nog sneller aan

5. BPR. Binnenzijde pols rechterarm

Vorm met je vingers van je linkerhand losjes een halve maan en tik hiermee op de binnenkant van je pols gewicht. Zorg ervoor dat je handpalm de binnenkant van je pols raakt.



3. Afsluiten met Hoku punt - ademhalingstechniek

1. Tik met de vingers van je rechterhand het Hoku punt van je linkerhand aan



Pak je klachten nog sneller aan

2. Gaap in. Haal diep adem op een gapende manier. Maak dus een 'grote gaap' waarbij je je mond flink open doet. Maak deze gaap beweging ook als je niet echt moet gapen. En blijf het Hoku punt aantikken.
3. Gaap uit. Adem diep, al gapend, uit terwijl je met de vingers van je linker hand het Hoku punt van je rechterhand aantikt.



4. Denk terug aan die keer dat jij je rustig en ontspannen voelde.
5. Gaap nogmaals één of meerdere keren uitgebreid. Hoe dieper en uitgebreider je gaapt des te beter.

Het gapen ondersteunt en bevordert het loslaten van de emoties en het herstel van de energiestromen door je energiesysteem. (meer uitleg over de gaap kan je vinden in het hoofdstuk 'De Gaap'.)

Als het goed is voel jij je nu rustig en ontspannen.

Pak je klachten nog sneller aan

4. Denk terug aan het probleem

Denk terug aan het probleem uit stap 1 en bemerk hoeveel minder de intensiteit nu is. Bemerk ook wat er nog over is gebleven.

Waarschijnlijk voel je bijna niets meer. Of helemaal niets meer.

Mocht de intensiteit van de emotie toch nog hoger zijn dan 0, herhaal dan de aantik ronde en bepaal opnieuw de intensiteit van je emotie. Ga daarmee door totdat de intensiteit van de emotie gedaald is tot 0.

5. Afsluiten

Om ervoor te zorgen dat de energetische veranderingen op zijn plaats blijven is het raadzaam om met de Stabilisator Techniek af te sluiten.

Heart Healing Stabilisator techniek

- Plaats beide handen op je hart.



- Sluit je ogen en maak je hoofd leeg. Denk even nergens aan.
- Adem 3 maal, rustig, diep in en uit.
- Doe je ogen weer open.

Gefeliciteerd! Geniet van je vrijheid van je voormalige klachten!

En de ruimte voor een nieuw leven!

Pak je klachten nog sneller aan

Sneller EB Aantikken in je verbeelding

Bij deze versie van Sneller EB tik je alleen in je verbeelding de energiepunten aan. Je doet het dus niet daadwerkelijk. Het is noodzakelijk dat je voordat je dit protocol gebruikt eerst een aantal malen het gewone EB hebt toegepast.

Het in je verbeelding aantikken kan je ook gebruiken wanneer je niet in de gelegenheid bent om te tappen. Of wanneer je in gezelschap bent waar jij je niet vrij voelt om aan te tikken.

1. Denk aan hetgeen je dwarszit.

Denk aan het probleem / de klacht die je aan wilt pakken en bepaal hoe sterk je het voelt.

2. Aantikken van de energiepunten

Tik in je verbeelding op de volgende energiepunten en zeg de affirmatie (hardop of als dat niet kan, in je gedachten):

Tik in je verbeelding de energiepunten aan en zeg de affirmatie (hardop of als dat niet kan, in je gedachten):

Geblokkeerde energie, ik laat je nu gaan.

Of vul hetgeen in wat je voelt en waar je het voelt;

..... (beschrijf wat je voelt) in
(beschrijf de plaat waar je het voelt),
ik laat je nu gaan.

Pak je klachten nog sneller aan

1. *DO. Derde Oog*
2. *SB. Sleutelbeenkoppen*
3. *BB. Borstbeen*
4. *BPL. Binnenzijde pols linkerarm*
5. *BPR. Binnenzijde pols rechterarm*

Pas 3 aantikrondes achter elkaar toe.

3. Afsluiten met Hoku punt – ademhalingstechniek

Tik in je verbeelding met de vingers van je rechterhand het Hoku punt van je linkerhand aan terwijl je (gapend indien mogelijk) inademt.

Adem (gapend indien mogelijk) uit terwijl je in verbeelding met de vingers van je linkerhand het Hoku punt van je rechterhand aantikt.

6. Tik met de vingers van je rechterhand het Hoku punt van je linkerhand aan

4. Denk terug aan het probleem

Denk terug aan het probleem uit stap 1 en bemerk hoeveel minder de intensiteit nu is. Bemerk ook wat er nog over is gebleven en behandel dat door stap 1 – 3 opnieuw uit te voeren.

5. Afsluiten met de Heart Healing stabilisator techniek

Pas de Heart Healing stabilisator techniek in je verbeelding toe. Plaats in verbeelding je handen op je hart terwijl je 3 maal diep in en uitademt. Zorg ervoor dat je tijdens deze oefening alleen je ogen sluit als het mogelijk is, dus niet tijdens autorijden e.d.

Je kunt deze manier overal toepassen. Tijdens je werk, tijdens het autorijden. Overal en niemand zal het opmerken.

Pak je klachten nog sneller aan

Sneller EB Nog Sneller

Heb je Snel EB en het in je verbeelding aantikken enige tijd toegepast dan kan je na verloop van tijd nog sneller je negatieve emoties loslaten.

Dit komt omdat je onderbewuste heeft geleerd hoe het proces werkt. Je onderbewuste werkt dan mee om de veranderingen teweeg te brengen.

Hoe gaat dit in z'n werk.

1.

Bemerk de emotie.

2.

Adem diep (gapend) in.

4.

Adem diep (gapend) uit en blaas het weg.

5. Gaap nog een paar maal.

Herhaal indien nodig stap 1 – 5.

Pak je klachten nog sneller aan

MORPHEUS Instituut

Meerpaal 11
1186 ZM Amstelveen

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