

**Pak je  
klachten  
aan met  
EFT  
Demo**

**Jan Heering**

Pak je klachten aan met EFT  
E-boek versie 1.b  
2008

Uitgegeven door Morpheus Instituut  
[www.morpheus-emotionele-bevrijding.com](http://www.morpheus-emotionele-bevrijding.com)

# Inhoudsopgave

<b>Inhoudsopgave</b>		<b>2</b>
<b>Disclaimer</b>		<b>3</b>
<b>Copyright</b>		<b>3</b>
<b>Ervaringen van anderen</b>		<b>4</b>
<b>Hoofdstuk 1</b>	Aanbevolen gebruik van de manual	<b>6</b>
<b>Hoofdstuk 2</b>	Introductie in EFT	<b>7</b>
<b>Hoofdstuk 3</b>	Achtergronden van EFT	<b>9</b>
<b>Bestel de manual Pak je klachten aan met EFT</b>		<b>12</b>
<b>Hoofdstuk 4</b>	Je eerste stap met EFT	<b>12</b>
<b>Hoofdstuk 5</b>	Je tweede stap met EFT	<b>15</b>
<b>Hoofdstuk 6</b>	Je derde stap met EFT	<b>19</b>
<b>Hoofdstuk 7</b>	Samenvatting EFT Protocol	<b>22</b>
<b>Hoofdstuk 8</b>	Secondary Gain	<b>24</b>
<b>Hoofdstuk 9</b>	Energetische Allergie	<b>26</b>
<b>Hoofdstuk 10</b>	Lichamelijke bijwerkingen	<b>27</b>
<b>Hoofdstuk 11</b>	Variaties in het aantikken	<b>28</b>
<b>Hoofdstuk 12</b>	Meest gestelde vragen over EFT	<b>30</b>
<b>Hoofdstuk 13</b>	Toepassingen van EFT	<b>32</b>
<b>Hoofdstuk 14</b>	Aanbevolen boeken	<b>36</b>
<b>Hoofdstuk 15</b>	Aanbevolen DVD's - CD-Rom's	<b>39</b>

# 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.

# Ervaringen van anderen

"Ik heb het toegepast en merk dat het effect heeft. Het is eenvoudig en effectief. Ik ben hoopvol om mij na jaren van therapie nu eindelijk weer fitter en minder angstig te gaan voelen!" M.A.

"Beste Jan, Ik heb EFT toegepast volgens de manual. Ben het aan het toepassen voor snelwegangst. Ik heb het nog niet volledig kunnen uitproberen, omdat ik niet altijd de auto heb, maar ben het in deelstukjes gaan toepassing. Eén daarvan ook de vermijdingsangst. Vanmorgen een stukje snelweg opgeweest en het ging goed. Ik weet niet zeker of het bij langere afstanden ook zo zal zijn, maar ik heb er alle vertrouwen in." P.W

"Het beste aan de manual vind ik dat het goed overzichtelijk neergezet is. Ik wil dingen snel en duidelijk kunnen overzien. De EFT methode is kort en overzichtelijk. Deze methode werkt vrij snel en kost dus in tegenstelling tot veel andere methodes niet te veel tijd tijdens een consult. Iedereen kan er thuis ook mee werken, omdat EFT eenvoudig toe te passen is." Ben van der Mark.  
Therapeut Touch for Health, Integra, Nei, Bio-resonantie en APS-pijntherapie.

"De manual is duidelijk en goed te lezen. Het is in begrijpelijke taal geschreven. Mijn verwachtingen waren hoog gespannen, ik loop met een fobie. Ik ben er nog niet helemaal vanaf, maar er is een enorme verbetering. Mijn verwachtingen zijn dan ook uitgekomen. Ik ben rustiger geworden na het toepassen van EFT. Deze methode is makkelijk en snel toe te passen, geen ellenlange handelingen. Onbewust pas ik het nu bij heel veel andere situaties toe. Ik raad de manual aan, iedereen kan hiermee werken!!!!!" Arno

"De manual Pak je klachten aan met EFT is een overzichtelijke inleidende manual. Eerlijk gezegd had ik lage verwachtingen toen ik de manual bestelde. Ik kan echter zeggen dat de manual duidelijk en overzichtelijk is en dat de EFT methode zelf met gemak toe te passen is. Ik kan deze manual aan eenieder aanbevelen." Hans Smit

"Deze manual is kort, bondig en duidelijk. Een goede handleiding in het Nederlands, goed bruikbaar om zelf mee aan de slag te gaan. De manual raad ik zeker aan anderen aan." Jan Damen.

“Ik vind de manual qua taalgebruik precies goed: helder en duidelijk en heel toegankelijk voor een groot publiek. Je hoeft niet hele boekwerken door te pluizen om te weten te komen wat je nu precies moet doen. Alles is vrij snel duidelijk. De manual is inderdaad heel praktisch. Wel is mijn nieuwsgierigheid geprikkeld.

Kortom, ik wil meer weten!

De EFT methode is vrij gemakkelijk en snel te leren, het kan eigenlijk niet mis gaan. EFT is overal toepasbaar: zelfs in de pauze op je werk. Ik vind EFT een aangename manier om in contact met jezelf te komen en meer van jezelf te weten te komen.

Ik raad deze manual zeker aan. Als je voelt dat iets goed is, dan deel je dat toch graag?” Maria Quesada

“Toen ik deze manual bestelde had ik eigenlijk geen flauw idee wat ik kon verwachten. Ik kan echter zeggen dat de EFT manual mijn verwachtingen heeft overtroffen. De handelingen van de EFT methode zijn simpel en je kunt het praktisch voor alles toepassen. Ongelooflijk!”. Rv.d.L.

# Hoofdstuk 1

## Aanbevolen gebruik van deze manual

Dit is een kennismakings uitgave van de manual 'Pak je Klachten aan met EFT'. In deze manual kan je de eerste 3 hoofdstukken van de volledige manual doorlezen. Mocht je de EFT methode je aanspreken, dan kan de manual 'Pak je Klachten aan met EFT' je hierbij zeker verder helpen.

De manual 'Pak je Klachten aan met EFT' is een compacte manual waarmee klachten op een eenvoudige manier kunnen worden aangepakt. Naast beknopte achtergrond informatie staat in deze manual die informatie waar het om gaat: een beschrijving van hoe jij EFT snel kunt toepassen.

In de hoofdstukken 'Je eerste Stap met EFT', 'Je tweede Stap met EFT' en 'Je derde eerste Stap met EFT' wordt de oorspronkelijke EFT methode uitgelegd. Deze methode wordt tegenwoordig ook wel 'gewoon' EFT, 'standaard' EFT of Classic EFT genoemd.

Om de EFT methode goed toe te kunnen passen EFT methode is het raadzaam om de genoemde stappen door te lezen en te beoefenen.

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



Jan Heering  
Master Coach  
Morpheus Instituut

# Hoofdstuk 2

## 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).

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.

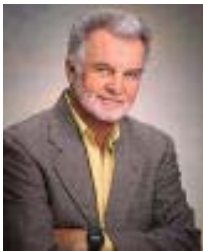
Grote voordelen van EFT zijn:

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

# Hoofdstuk 3

## 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. Hij heeft zijn methode zo genoemd omdat hij ervan uitging dat emotionele problemen veroorzaakt worden door gedachtevelden.

Bij TFT wordt voor iedere klacht een andere volgorde van aantikken van de energiebanen aangehouden. Dit maakt dat TFT alleen geschikt is 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.

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 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. Naast TFT heeft hij ook technieken uit een andere richting (EMDR) aan zijn methode toegevoegd. EMDR staat voor Eye Movement Desensitization and Reprocessing. EMDR is een methode waarbij door middel van bepaalde oogbewegingen ongewenste negatieve emoties worden losgelaten.



Gary Craig

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

### **Waarvoor kan je EFT toepassen?**

Het toepassingsgebied van EFT is enorm. Het bestrijkt onder meer:

- Oplossen van **emotionele klachten**; bijvoorbeeld fobieën, depressies, neuroses, trauma's, enz.
- Verhelpen van vele **fysieke klachten**; bijvoorbeeld allergieën en hoofdpijn.
- Het aanpassen van **ongewenste overtuigingen**. Wat is voor jou waar en wil je dat? Wat denkt je bijvoorbeeld dat je (niet)kunt, (niet) durft, enz.
- Je **identiteit (zelfbeeld) aanpassen**. Wie ben jij en wie wil jij zijn? Ik ben een mislukkeling, ik ben succesvol.
- **Doelen bereiken**: stoppen met roken, afvallen, diploma of rijbewijs behalen.
- **Betere sportprestaties** neerzetten.
- **Succesvol zijn** op zakelijk gebied.
- Bovengenoemde zaken zijn slechts een aantal voorbeelden. EFT is voor vrijwel alles toe te passen.

# Bestel de manual

## Pak Je Klachten aan met EFT

Pak je klachten aan met EFT  
Jouw klachten snel aangepakt.  
Stap voor stap vertel ik je in deze manual hoe jij de EFT methode snel en eenvoudig kunt aanwenden om jouw klachten aan te pakken. (39 pagina's) Iedereen kan EFT toepassen!  
Prijs: 14,95 Euro  
Product omschrijving: EFT manual A

EFT Pakket:

1. Pak je klachten aan met EFT
2. Snel EFT  
Jouw klachten nog sneller aangepakt.  
Met deze manual kan jij EFT nog sneller toepassen. Een bruikbare compacte manual als aanvulling op de manual "Pak je klachten aan met EFT". Deze versie van EFT wordt momenteel veel door Gary Graig, de grondlegger van EFT gebruikt.  
(7 Pagina's) Prijs: 4,- Euro
3. EFT Emotie Protocol  
Ongewenste Emoties snel en eenvoudig opgelost.  
Het EFT Emotie Protocol is één van de nieuwste ontwikkelingen op EFT gebied. Hiermee zijn jouw ongewenste emoties nog eenvoudiger aan te pakken.(7 Pagina's) Prijs: 4,- Euro

EFT Pakket: Alle 3 de manuals voor: 19,95 Euro  
**Jouw voordeel: 5 Euro** (normale prijs 24,95 Euro)  
Product omschrijving: EFT Pakket

### Bestellen

Bestellen van de manual doe je door het betreffende bedrag over te maken naar:

Giro: 7308678

ten name van :

Morpheus

Meerpaal 11

1186 ZM Amsterdam

**Vermeld de betreffende omschrijving van de manual(s) én je e-mail adres bij de overboeking!**

Je krijgt een downloadlink voor de je manuals toegestuurd.

De manuals worden binnen 3 werkdagen (bij elektronische bankieren) of 5 werkdagen (bij handmatige overboeking) **nadat** het geld is ontvangen naar je e-mail adres gestuurd.

**Het is dus belangrijk dat jij het goede e-mail adres vermeld!**

De manuals zijn opgemaakt als pdf bestanden. Om deze te lezen heb je Acrobat Reader nodig (5.0 of hoger) Heb je geen Acrobat Reader, dan kun je deze **gratis** downloaden op [www.adobe.nl](http://www.adobe.nl)

#### **Electronisch geld overboeken**

Maak je het geld elektronisch over en accepteer het systeem van je bank niet het '@' teken van je e-mailadres, vul dan in plaats hiervan 'at ' in.

#### **Hotmailadres**

Heb jij een Hotmail adres, dank krijg jij een e-mail toegestuurd met een link waarmee jij de manual kunt downloaden. Een Hotmail adres kan namelijk geen grote bijlages ontvangen.

#### **Geld overmaken vanuit buitenland**

Wil je vanuit het buitenland geld overmaken, dan zijn hier de internationale bankgegevens van Morpheus:

BIC: PSTBNL21 - IBAN: nl76 PSTB 0007 3086 78

Pas EFT toe en voel je goed!

**MORPHEUS Instituut**

Meerpaal 11  
1186ZM Amstelveen

[www.morpheus-emotionele-bevrijding.com](http://www.morpheus-emotionele-bevrijding.com)

**Morpheus Instituut**  
**Pak je klachten aan met EFT demo**  
**© J. Heering 2008**