

**Pak je
klachten
aan met
EFT**

Jan Heering

Pak je klachten aan met EFT

Pak je klachten aan met EFT
E-boek versie viii
Juli 2010

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

Morpheus Instituut
Pak je klachten aan met EFT
© J. Heering 2010

Inhoudsopgave

Inhoudsopgave		3
Disclaimer & Copyright		4
Ervaringen van anderen		6
Hoofdstuk 1	Aanbevolen gebruik van de manual	7
Hoofdstuk 2	Introductie in EFT	9
Hoofdstuk 3	Achtergronden van EFT	10
Hoofdstuk 4	De Voorbereiding	13
Hoofdstuk 5	Je eerste stap met EFT	19
Hoofdstuk 6	Je tweede stap met EFT	23
Hoofdstuk 7	Je derde stap met EFT	28
Hoofdstuk 8	Samenvatting EFT Protocol	31
Hoofdstuk 9	Essentiële EFT Technieken	33
Hoofdstuk 10	Als de intensiteit niet minder wordt	42
Hoofdstuk 11	Lichamelijke bijwerkingen	58
Hoofdstuk 12	Variaties in het aantikken	59
Hoofdstuk 13	Meest gestelde vragen over EFT	61
Hoofdstuk 14	Toepassingen van EFT	63

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.

Pak je klachten aan met EFT

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. De EFT methode is vrij gemakkelijk en snel te leren, het kan eigenlijk niet mis gaan. EFT is overall 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

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.

Pak met EFT je klachten aan 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).

Pak je klachten aan met 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

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.

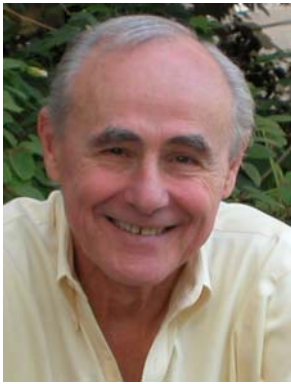
Bij TFT wordt voor iedere klacht een andere volgorde van aantikken van de energiebanen aangehouden. Dit maakt dat TFT alleen geschikt is voor gebruik door speciaal opgeleide therapeuten.

Pak je klachten aan met EFT

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

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.

Pak je klachten aan met EFT

EMDR staat voor Eye Movement Desensitization and Reprocessing. EMDR is een methode waarbij door middel van bepaalde oogbewegingen ongewenste negatieve emoties worden losgelaten.

Craig heeft zijn methode EFT (Emotional Freedom Techniques) 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.

Hoofdstuk 4

Pak je Klachten aan De voorbereiding

Wanneer je EFT eenmaal onder de knie hebt, kan je deze methode overal en altijd gebruiken. Echter voordat je begint EFT te gebruiken, vooral bij het aanpakken van serieuze problemen, is het belangrijk dat je daar:

- a. de tijd voor neemt
- b. de werkzaamheid van EFT ten volle benut door onderstaande instructies op te volgen.

Door het opvolgen van de hieronder beschreven instructies zal jij effectiever zijn in het succesvol aanpakken van je klachten met EFT.

Vorbereiding - Stap 1

Drink voldoende water

Kom tot rust

Ademhalingsoefening

Aard jezelf

Zet de intentie neer

Drink 2 glazen water

Het energiesysteem van je lichaam blijkt veel beter te werken wanneer je voldoende vocht binnen krijgt.

Pak je klachten aan met EFT

In onderzoeken wordt veelal geconcludeerd dat circa 70% van de bevolking last heeft van uitdroging. De kans is dus groot dat ook jij last hebt van uitdroging. Drink gewoon 2 glazen water voordat je met EFT begint. En neem de gewoonte aan om regelmatig een glas water te drinken.

Je lichaam en het energiesysteem van je lichaam zullen je dankbaar zijn. En je resultaten met EFT zullen zeer waarschijnlijk sterk verbeteren.

Drink ook 2 glazen water nadat je EFT hebt toegepast. Dit zal helpen afvalstoffen uit je lichaam te verwijderen.

Kom tot rust

Laat de dagelijkse beslommeringen even achter je. Zet je (mobiele) telefoon uit. Maak je hoofd leeg, denk even aan niets.

Adem diep in en uit

Ga rechtop staan of rechtop zitten. Adem diep in waarbij je je buik uitzet. Heb je volledig ingeademd, houd dan je adem een paar seconden in.

Adem uit door je mond en ontspan.

Stel je voor dat je de spanning uit ademt en helende energie in ademt.

Herhaal dit in en uitademen minstens 3 tot 5 keer. Probeer het in en uitademen vloeiend te laten verlopen en bedenk dat diep ademen nooit geforceerd mag gebeuren.

Aard jezelf

Maak bewust verbinding met de aarde. Doe je schoenen uit en plaats je voeten plat op de grond voor optimaal contact. Voel hoe de energie via je voeten de aarde instroomt.

Pak je klachten aan met EFT

Zet de intentie neer

Voordat je begint met de volgende stap is het een goed idee om hardop de intentie uit te spreken hoe jij je klacht wilt aanpakken.

Voorbeelden hiervoor zijn:

“Ik ben helder en gefocust bij het werken aan(de emotie, gedachte, klacht of het probleem dat je wilt aanpakken).”

“Ik ontvang hetgeen ik nodig heb, ik vertrouw en reken op(bijvoorbeeld; Hogere Macht / God / Christus / Allah / Source / Creator).”

Of spreek je eigen intentie uit.

Vorbereiding - Stap 2

**Breng hersenhelften in balans voor
voor snelle resultaten**

Methodes hiervoor zijn:

Teken een liggende 8

Cross Crawl

Wayne Cook Houding

Breng je beide hersenhelften weer in balans

Voordat je begint aan het EFT proces is het belangrijk dat jij je hersenhelften in balans brengt.

Pak je klachten aan met EFT

In deze module balanceer je de beide hersenhelften. Om ervoor te zorgen dat je die zaken waaraan je wilt werken daadwerkelijk op de beste manier kunt aanpakken, is het essentieel dat je beide hersenhelften goed met elkaar kunnen communiceren.

Het is namelijk mogelijk dat je beide hersenhelften kunnen niet goed met elkaar communiceren. Dit kan ontstaan door emotionele spanning of door energetische onbalans.

Er zijn een aantal technieken die ervoor zorgen dat de beide hersenhelften weer goed met elkaar kunnen communiceren. Ik zal de meest effectieve methodes voor het opheffen van de disbalans in je hersenhelften één voor één uitleggen.

Kies de methode die jou het meeste aanspreekt.

Methode 1

Teken een liggende 8

- a. Ga staan.
- b. Houd je rechterarm uitgestrekt voor je met de duim vooruit.
- c. Teken met je duim een zo groot mogelijke 8 die op zijn zij ligt.
- d. Terwijl je de 8 tekent, volg je met je ogen je duim (hoofd stilhouden)
- e. Nadat je de 8 driemaal in de ene richting hebt getekend, teken je nu 3 maal een 8 in de andere richting.
- f. Doe nu hetzelfde met je andere hand. Driemaal de ene kant op, daarna 3 maal de andere kant op.
- g. Herhaal het 8 tekenen, nu met beide handen tegelijk. Weer 3 maal de ene kant op en daarna 3 maal de andere kant op.

Pak je klachten aan met EFT

Methode 2

Cross Crawl

- a. Ga staan.
- b. Til je linker knie op en tik deze aan met je rechter elleboog.
- c. Til daarna je rechter knie op en tik deze aan met je linker elleboog
- d. Doe dit 6 maal.

Methode 3

Een andere effectieve techniek die ervoor zorgt dat beide hersenhelften goed met elkaar communiceren, is een specifieke houding, de Wayne Cook houding. Deze houding kan op diverse manieren worden uitgevoerd.

a. Wayne Cook houding variatie 1



Strek je armen voor je uit. Draai je handpalmen naar buiten, duimen naar beneden. Kruis je gestrekte armen over elkaar en plaats je handpalmen op elkaar.

Vouw je handen samen.

Pak je klachten aan met EFT

Breng je samengevouwen handen naar je lichaam door je armen te buigen.
Plaats je handen voor je hart.

Kruis je enkels over elkaar

Druk je tong tijdens het inademen tegen je gehemelte, vlak achter je voortanden.

Laat je tong zakken tijdens uitademen. Adem een aantal malen diep in en uit.

b. Wayne Cook houding variatie 2



Vouw je handen in elkaar en leg je handen op je bovenbenen.

Kruis je enkels over elkaar.

Druk je tong tijdens inademen tegen je gehemelte, vlak achter je voortanden.
Laat je tong zakken tijdens uitademen. Adem een aantal malen diep in en uit.

Heb je de bovenstaande oefeningen gedaan, dan ben je klaar om te beginnen met je eerste stap met EFT.

Hoofdstuk 5

Je eerste stap met EFT

Je eerste stap met EFT bestaat uit

- Benoem je klacht
- Bepaal de intensiteit van je klacht (SUD)
- de Set Up

Benoem je klacht

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, waarbij je de omschrijving kiest die voor jou goed voelt.

Als je bijvoorbeeld in bepaalde gevallen last hebt van hoogtevrees, benoem jouw emotionele klacht dan niet als “hoogtevrees” maar als “ik ben doodsbang als ik boven op een ladder sta” wanneer dat beter aangeeft wat jouw klacht is.

Een ander voorbeeld is dat jij je angst voor spinnen niet als “spinnenfobie” aanduidt wanneer een betere omschrijving voor jouw angst is: “mijn hart slaat op hol als ik een spin zie”.

Benoem dus jouw klacht zo specifiek mogelijk. Jouw klacht wordt in de rest van de tekst aangeduid als { het probleem}.

Bepaal de intensiteit van je klacht

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.

Deze intensiteitaanduiding 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.

Pak je klachten aan met EFT

De Set Up.

De Set Up is de eerste stap van het EFT proces.

Deze stap bestaat uit 2 onderdelen die tegelijkertijd worden uitgevoerd:

1. De affirmatie. Deze gaat als volgt:

“Ondanks dat ik { het probleem}, accepteer ik mijzelf volledig.” Vul bij { het probleem} in je eigen bewoordingen in wat jouw klacht is.

Dus uitgaande van de voorbeelden wordt dit: “Ondanks dat ik doodsbang ben als ik boven op een ladder sta, accepteer ik mijzelf volledig” of “Ondanks dat mijn hart op hol slaat als ik een spin zie, accepteer ik mijzelf volledig.”

Deze affirmatie zeg je 3 maal.

2. Het behandelen van een energiepunt op je lichaam terwijl je de affirmatie zegt.

Je hebt hierbij de keus tussen 2 punten: Een plek aan de zijkant van je hand en een plek op je borst.

De plek aan de zijkant van je hand is het gemakkelijkst te gebruiken. Dit punt bevindt zich op het vlezige deel tussen je pols en pink.



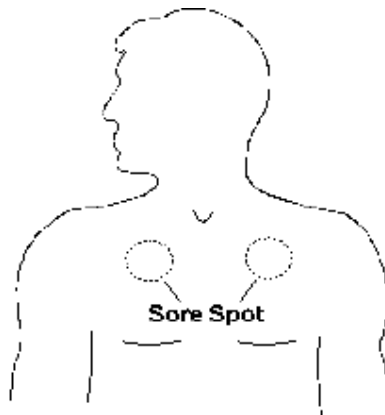
Deze plek wordt het ‘Karate Choppoint’ genoemd. Wanneer je een stok of tak met een karateslag door midden zou proberen te slaan, gebruik je dit plekje aan de zijkant van je hand.

Pak je klachten aan met EFT

Op deze plek tik je met 2 vingers (wijsvinger en middelvinger) terwijl je (3 maal) de affirmatie van de Set Up zegt.



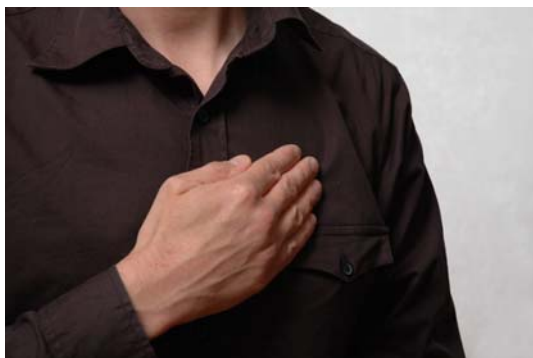
De andere plek bevindt zich op je borstkas en wordt de 'Sore Spot' (Gevoelige Plek) genoemd omdat dit punt, je had het waarschijnlijk al geraden, gevoelig is.



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.

Pak je klachten aan met EFT

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.



Samenvatting

Samenvattend bestaat de eerste stap van EFT uit:

1. Benoem je probleem in jouw eigen bewoording.
2. Bepaal de intensiteit van je probleem.
3. de Set Up die bestaat uit:
 - a. De affirmatie: “Ondanks dat ik { het probleem}, accepteer ik mijzelf volledig.” 3 maal
 - b. Het Karate Choppoint aantikken of wrijven over de Sore Spot terwijl je de affirmatie 3 maal zegt.

Je hebt nu de eerste stap van EFT geleerd.
Het volgende hoofdstuk gaat over de stap 2, waarbij je energiepunten op je hoofd, lichaam en handen leert aantikken.

Hoofdstuk 6

Je tweede stap met EFT

In dit hoofdstuk bespreek ik de Sequence, het aantikken van energiepunten. Deze energiepunten, ook wel meridiaanpunten genoemd, bevinden zich op diverse plekken op je lichaam.

Tijdens het aantikken van de meridiaanpunten zeggen we de reminder phrase (wordt verder in de tekst uitgelegd). Daarna beschrijf ik de Gamut 9; een oefening in 9 stappen met onder andere oogbewegingen.

Belangrijk:

Mocht je tijdens het EFT proces stuiten op onderliggende emotioneel intense zaken, lees dan het hoofdstuk ‘Essentiële EFT Technieken’ door. Behandel dan eerst die zaken met één van de genoemde technieken voordat je verder gaat met het EFT proces.

De reminder phrase

De ‘reminder phrase’ is het woord dat jij hebt gebruikt bij {het probleem}. Wanneer jij voor {het probleem} een zin hebt gebruikt, dat neem je het kernwoord uit die zin.

Met kernwoord bedoel ik het woord waar het probleem om draait. Kan je geen keuze maken, neem dan gewoon de gehele zin die je hebt gebruikt.

Je zegt de ‘reminder phrase’ 1 maal per meridiaanpunt.

Het aantikken van de energiepunten

Het aantikken van de punten doe je met 2 vingers, je wijsvinger en middelvinger. Het maakt niet uit welke hand je gebruikt, links of rechts, het is beide oké.

Het aantikken van de punten doe je 5 – 9 maal. Je hoeft het aantikken niet te tellen. Blijf gewoon tikken zolang jij je ‘reminder phrase’ zegt (is je ‘reminder phrase 1 woord, tik dan nog een paar maal door nadat jij je ‘reminder phrase’ hebt gezegd).

Pak je klachten aan met EFT

De Sequence

Het gedeelte van de EFT-routine waarbij de energiepunten op het hoofd, lichaam en hand worden aangetikt noemen we ook wel de sequence.

Hieronder staat een lijst met de energiepunten en een beknopte omschrijving van de plaats van deze punten. Onder deze lijst staat een afbeelding met een aanduiding van de energiepunten.

De EFT energiepunten zijn

1. **BW. Binnenkant Wenkbrauw.**

Waar het bot achter de wenkbrauw overgaat in de brug van de neus.

Blaas meridiaan

2. **BO. Buitenzijde Oog.**

Op het bot in de buitenhoek van de ogen. Galblaas meridiaan

3. **MO. Midden onder Oog.**

Op het bot, net onder het oog. Recht onder de pupil wanneer je rechttuit kijkt.

Maag meridiaan

4. **ON. Onder de Neus.**

Tussen de neus en de bovenlip. Gouverneursvat

5. **OM. Onder de Mond.**

Tussen de onderlip en de kin. Conceptievat

6. **SB. Sleutelbeenkop.**

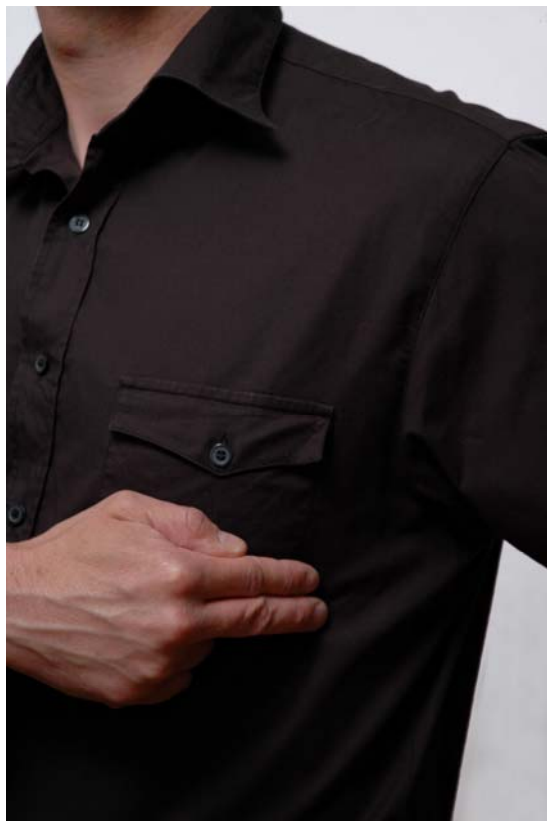
Naast de kop van het sleutelbeen. Nier meridiaan

7. **OO. Onder de Oksel.**

Aan de linkerzijde van je lichaam, recht onder de oksel ter hoogte van de bh-band of tepel.

Miltmeridiaan

Pak je klachten aan met EFT



Aantikken van het Onder de Oksel energiepunt.

8. DU. Duim.

Buitenkant van de duim, aan de zijkant ter hoogte van de nagelriem.

Long meridiaan

9. WV. Wijsvinger.

Aan de kant van de duim, op de zijkant ter hoogte van de nagelriem.

Dikkedarm meridiaan

10.MV. Middelvinger.

Aan de kant van de wijsvinger, op de zijkant ter hoogte van de nagelriem.

Pericardium meridiaan

Pak je klachten aan met EFT

11.PI. Pink.

Aan de kant van de ringvinger. Aan de zijkant ter hoogte van de nagelriem.

Hart meridiaan

12.KP. Karate Chop Point.

De plek aan de zijkant van je hand. Dit punt bevindt zich op het vlezige deel tussen je pols en pink.

Dunnedarm meridiaan

13.GP. Gamut Punt.

Tussen middenhandsbeentjes van pink en ringvinger. Drievoudige Verwarmer

Samenvattend zijn de energiepunten:

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. Sleutelbeen kop.
7. OO. Onder de Oksel.
8. DU. Duim.
9. WV. Wijsvinger.
- 10 MV. Middelvinger.
- 11 PI. Pink.
- 12 KP. Karate Chop Point.
- 13 GP. Gamut Punt.



Pak je klachten aan met EFT

De 9 Gamut Procedure

Deze oefening bestaat uit het maken van oogbewegingen, neurien en tellen.

Met de oogbewegingen van de 9 Gamut Procedure worden diverse hersenfuncties gestimuleerd. Het afwisselend neurien en tellen, zorgen ervoor dat de beide hersenhelften worden gestimuleerd.

De 9 Gamut oefening gaat als volgt:

Beklop het Gamut Punt (13) (tussen middenhandsbeentjes van pink en ringvinger) en doe het volgende (hoofd stilhouden en bij start recht naar voren kijken):

1. Ogen dicht
2. Ogen open
3. Snel naar rechts onder kijken
4. Snel naar links onder kijken
5. Beweeg je ogen in een cirkel
6. Beweeg je ogen in een cirkel de andere kant op
7. Neurie een regel van een liedje (bv. Happy Birthday)
8. Tel snel 1-5
9. Neurie een regel van een liedje

Herhaal de Sequence

Beklop alle punten die bij de Sequence horen, terwijl je de {reminder phrase} zegt.

Bepaal de SUD

Bepaal wanneer je de bovenstaande stappen hebt doorlopen 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.

Is de SUD nog geen 0 of niet gedaald?

Geen nood. Wat dan te doen, dat leer je in het volgende hoofdstuk.

Hoofdstuk 7

Je derde stap met EFT

In hoofdstuk 6 bespreek ik hoe je omgaat met EFT bij verschillende SUD uitslagen.

We betreden het volgende EFT stadium; we gaan verder nadat we de SUD hebben bepaald. In de meeste gevallen zal de SUD gedaald zijn. De angst voor de spin bijvoorbeeld is van 10 gezakt naar 8.

Je gaat nu een ronde EFT doen met een aangepaste Set Up en aangepaste Reminder Phrase.

Aangepaste Set Up

De Set Up wordt nu:

“Ondanks dat ik nog steeds enigszins {het probleem} ben / heb, accepteer ik mijzelf volledig”.

Om bij het voorbeeld van de angst voor de spin te blijven. "Ondanks dat ik nog steeds enigszins bang voor de spin ben, accepteer ik mijzelf volledig".

Aangepaste Reminder Phrase

e Reminder Phrase, (die je gebruikt tijdens het aantikken van de meridiaanpunten) wordt aangepast tot:

“overgebleven, {Reminder Phrase}”

In het spinnen voorbeeld wordt de Reminder Phrase dan:

"Overgebleven spinnenangst".

Blijf dit herhalen totdat de SUD 0 is of bijna 0.

Pak je klachten aan met EFT

SUD bijna 0

Is de SUD bijna 0 (1 of 2), dan kan je de Set Up ook aanpassen tot: "Ik wil nu volledig van { het probleem} af en ik accepteer mijzelf volledig".

Spinnenvoorbeeld:

"Ik wil nu volledig van de angst voor de spin af en ik accepteer mijzelf volledig".

De Reminder Phrase pas je dan aan tot:

"volledig van {Reminder Phrase} af"

Spinnenvoorbeeld:

"Volledig van de spinnenangst af".

In veel gevallen zullen je emoties die je voelde compleet verdwenen zijn.

Overgebleven emoties

Ga na of er nog andere emoties zijn overgebleven 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.

Bij angst voor spinnen kan een deel van de angst voor spinnen zijn verdwenen.

Het kan echter wel zo zijn dat je bang bent voor een spin die over de grond loopt, in plaats van dat de spin stil tegen het plafond zit.

Of dat je bang bent voor het gevoel dat z'n pootjes in je handpalm geven wanneer je de spin op zou tillen.

Deze verschillende invalshoeken van een probleem noemen we **aspecten**. Benoem de aspecten stuk voor stuk totdat de SUD tot 0 is gedaald.

Pak je klachten aan met EFT

SUD is niet gedaald

Is de SUD in het geheel niet gedaald? Dan kan het zijn dat de Set Up te algemeen is. Zorg ervoor de je {het probleem} zo specifiek mogelijk benoemt. Kies de bewoording die voor jou goed voelt.

SUD daalt niet verder

Daalt de SUD tot een bepaalde waarde en daarna niet verder? Benoem in dit geval eerst een ander aspect van het probleem.

SUD daalt nog steeds niet verder

Het kan in sommige gevallen gebeuren dat je SUD niet op 0 krijgt, maar dat deze blijft 'hangen' op een laag niveau. Beschouw dit gewoon als een aspect waarvan je de oorzaak niet weet.

Pas de Set Up aan tot; "Ondanks dat ik de SUD niet beneden de (vul waarde in die jij ervaart) krijg, accepteer ik mijzelf volledig".

SUD daalt nog steeds niet

Is set up wel specifiek maar daalt de SUD toch niet, kijk dan bij het hoofdstuk 'Als de intensiteit van je klacht niet minder wordt' of pas de 'Geleende Voordelen Techniek' uit het hoofdstuk Essentiële EFT technieken toe.

Hoofdstuk 8

Samenvatting EFT Protocol

De samenvatting van de EFT methode.

Set Up:

1. Benoem je probleem in jouw eigen bewoording.
2. Bepaal de intensiteit van je probleem.
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 aantikken of wrijven over de Sore Spot terwijl je de affirmatie 3 maal 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 de "Reminder Phrase" zegt bij ieder punt.

Pak je klachten aan met EFT

De 9 Gamut Procedure

Beklop het Gamut Punt (GP) (tussen middenhandsbeentjes van pink en ringvinger) en doe het volgende (hoofd stilhouden en bij start recht naar voren kijken):

1. Ogen dicht, 2. Ogen open, 3. Snel naar rechts onder kijken, 4. Snel naar links onder kijken, 5. Maak een cirkel met de ogen, 6. Maak een cirkel met de ogen de andere kant op, 7. Neurie een regel van een liedje, 8. Tel snel 1-5, 9. Neurie een regel van een liedje

Herhaal de Sequence

Beklop alle punten die bij de Sequence horen terwijl je de {reminder phrase} zegt.

Bepaal SUD

Bepaal opnieuw de SUD (de intensiteit van {het probleem}) op een schaal van 0 – 10.

Is de SUD 0 en zijn er geen andere zaken over die met {het probleem} te maken hebben dan ben je klaar

Herhaal de bovenstaande stappen opnieuw indien de SUD nog geen 0 is.

Hoofdstuk 9

Essentiële EFT Technieken

In hoofdstuk beschrijf ik 4 EFT technieken die naar mijn mening iedereen die met EFT werkt moet kennen.

Met de inmiddels beroemde ‘EFT Film Techniek’, de ‘Vertel het Verhaal Techniek’ en de ‘EFT Trauma Techniek’ ben je in staat om onderliggende emotionele zaken eenvoudig en zonder tranendal aan te pakken.

Daarnaast kan je door het toepassen van de ‘Geleende Voordeel Techniek’ EFT toepassen wanneer EFT in eerste instantie niet lijkt te werken.

De Film Techniek

Eén van de technieken die Gary Craig, de grondlegger van EFT, heeft ontwikkeld om het werken met EFT te vereenvoudigen is de Film Techniek (The Movie Technique).

Deze techniek is een fantastische manier om pijnlijke herinneringen en emotionele problemen op te lossen. Ook is deze zeer geschikt om te werken met problemen of trauma's die zo emotioneel intens zijn dat je er normaal gesproken niet aan kunt of durft terug te denken en ze dus niet aanpakt.

Je kunt dus zeggen dat je de Film Techniek voor alles kunt gebruiken. Het is vooral geschikt om te zorgen dat je specifiek genoeg bent om EFT toe te passen. Want zoals je weet, blijf je te algemeen in het gebruik van EFT, dan werkt EFT minder of niet.

Ter verduidelijking beschrijf ik een aantal verschillende toepassingen van deze techniek. De basis techniek die ik als eerste beschrijf, is geschikt voor vele zaken, waaronder traumatische gebeurtenissen uit het verleden. Je kunt deze techniek ook gebruiken om bijvoorbeeld fobieën aan de pakken.

Pak je klachten aan met EFT

Bij deze techniek maak je gebruik van de standaard EFT Set Up en de gebruikelijke EFT energiepunten (zie ook de Pak je klachten aan met EFT manual).

De Film Techniek

1. Denk aan het probleem. Stel jezelf de vraag “als het een videoclip was, hoelang zou het dan duren?”
Is je antwoord “Langer dan een paar minuten.” dan ben je waarschijnlijk nog te algemeen. Bedenk dan hoelang het slechtste deel van de videoclip zou duren. Mochten er meerdere incidenten zijn, meerdere delen van de videoclip, behandel deze dan één voor één.
2. Wat is de titel van deze videoclip?
Probeer zo specifiek mogelijk te zijn. Dus niet “Het ongeluk.” maar “Het auto ongeluk tijdens de vakantie naar Frankrijk.”
3. Bepaal de intensiteit van de emoties die je voelt als je nu naar deze videoclip zou kijken.
Mocht dat te veel voor je zijn, maak dan een schatting van de intensiteit van de emoties die je zou voelen mocht je naar de videoclip kijken (je stelt je het dus alleen maar voor).
4. Hoeveel voel je, op een schaal van 0 tot 10 als je de titel van de videoclip hardop zegt? Zeg de titel hardop terwijl je alle energiepunten aantikt. Blijf dit doen totdat de intensiteit verlaagd is tot 0 of 1 of 2.
5. Begin in gedachten de videoclip af te spelen, start de videoclip op een moment voordat het eigenlijke incident / emotionele probleem begint.
6. In deze stap ga je daadwerkelijk EFT toepassen.
Stop in gedachten de videoclip op het moment dat er iets gebeurt waardoor de emoties beginnen op te spelen.
Beschrijf wat er gebeurt op dat moment of wat je denkt op dat moment.
Gebruik dat exact in je Set Up.

Dus bijvoorbeeld: “Ondanks dat mijn vader boos werd omdat ik mijn eigen zin deed, accepteer ik mijzelf volledig.”

Pak je klachten aan met EFT

Gebruik bij ieder energiepunt dat je aantikt ook die zelfde bewoording dus “Mijn vader werd boos omdat ik mijn eigen zin deed.”

Tik net zolang in verschillende rondes op je energiepunten totdat de intensiteit volledig verdwenen is of dusdanig laag is dat het goed voelt om verder te gaan.

7. Ga een stukje terug in de videoclip, tot voor het moment uit punt 6. Begin dan in gedachten de videoclip weer af te spelen. Als het goed is, voel je geen emoties meer wanneer de situatie uit punt 6 voorbij komt.

Mochten er nog wel gedachten / gevoelens te voorschijn komen, behandel die dan ook allemaal met EFT. Herhaal daarna weer het stukje videoclip. Doe dit net zolang totdat alles aangepakt is en je door kunt gaan met het afspelen van de videoclip.

8. Stop bij ieder stukje in de videoclip dat emoties bij je oproept. Behandel alles wat omhoog komt zoals beschreven bij punt 6 en 7.
9. Heb je de hele videoclip stukje voor stukje behandeld, speel de hele clip dan opnieuw in gedachten af. Mocht er nog iets zijn waardoor de intensiteit van je emoties stijgt, behandel dat dan.

Het kan zo zijn dat er tijdens het afspelen van de videoclip in gedachten je aan andere gebeurtenissen moet denken die je emotioneel geraakt hebben.

Behandel deze gebeurtenissen met EFT op het moment dat je er aan moet denken, dus tijdens de film techniek. Deze specifieke voorvallen hebben waarschijnlijk te maken met de gebeurtenissen in de videoclip.

Mogelijke blijft de gebeurtenis in de videoclip nog steeds een onaangenaam incident, maar het heeft als het goed is weinig of geen impact meer op je emotionele toestand.

Pak je klachten aan met EFT

Toepassen van De Film Techniek voor toekomstige gebeurtenissen

Mocht je opzien tegen specifieke situaties in de in de toekomst (kunnen) gaan spelen, dan is de Film Techniek ook zeer goed toepasbaar. Volg de procedure van de Film Techniek terwijl jij je voorstelt wat er gaat gebeuren. Denk eraan om zo specifiek mogelijk te zijn.

Belangrijk bij deze stap: pak bij fobieën eerst 4 of 5 incidenten aan voordat je met deze stap begint.

Toepassen van de Film Techniek wanneer de herinneringen te intens zijn of wanneer jij je niet kunt herinneren wanneer de angsten ontstaan zijn

Stel je voor dat je schrijver en regisseur bent van een fictieve film. Deze film is gerelateerd aan je intense emoties. De film kan in een ieder land spelen en in iedere tijd die je maar wilt, heden, verleden of toekomst.

De acteurs in de film kunnen iedere leeftijd hebben die je maar wilt en kunnen man of vrouw zijn. Stel je deze film voor.

Heb je een idee over hoe deze film zou beginnen, volg dan de stappen zoals in de Film Techniek beschreven. Begin met het beschrijven van de openingsscène.

Mocht de film gaan over een sterke angst of fobie, dan kan je ook EFT toepassen op het feit dat die film daarover gaat. Dus “Ondanks dat ik deze film gemaakt heb en er verschillende enge zaken in voorkomen, accepteer ik mijzelf volledig.”

Heb je alle emoties die je tijdens de film die je hebt gecreëerd behandeld, denk dan terug aan hetgeen je dwars zat. Waarschijnlijk zijn de emoties die daarmee verbonden zijn ook verdwenen en speelt het nu geen rol meer

Vertel het Verhaal Techniek

De ‘Vertel het verhaal techniek’ is een andere door Gary Graig ontwikkelde EFT techniek. Door deze techniek te gebruiken, focus jij je automatisch op hetgeen is gebeurd of wat je hebt gevoeld. Dit bevordert het aanpakken van je klachten.

Daarnaast komen door deze techniek verschillende aspecten die meespelen naar boven. Dit geeft je de gelegenheid om deze aspecten aan te pakken.

Hiermee wordt je verlost van hindernissen die het aanpakken van je klachten in de weg staan.

Het voordeel van deze techniek ten op zichte van Film Techniek is dat je bij deze techniek je geen beelden voor je geest hoeft te halen.

Emotioneel gezien zal deze techniek vriendelijker zijn wanneer hetgeen waaraan je wilt werken emotioneel zwaar belastend is voor je.

Deze techniek is bruikbaar bij het aanpakken van trauma's maar ook voor effectief opruimen van negatieve emoties zoals boosheid en angsten.

Het kan zo zijn dat wanneer bijvoorbeeld je een klachten wilt aanpakken, je terug moet gaan naar een aantal verschillende incidenten waarin je aandoening opspeelde.

Wees gerust, je hoeft niet terug te denken aan alle incidenten in je hele leven waarin je klachten hebben opgespeeld.

Na 4 of 5 verschillende incidenten te hebben behandeld snapt je onderbewuste het en zal ervoor zorgen dat alle overige incidenten ook worden behandeld. Met het gevolg dat jij van je klachten verlost bent.

Pak je klachten aan met EFT

Vertel het Verhaal Techniek

1. Denk aan je klacht. Wat is de intensiteit als je er nu aan terug denkt?
2. Heb je nu al gevoelens over het feit dat je een verhaaltje gaat maken van hetgeen je dwars zit en je klacht gaan aanpakken? Pas dan het gewone EFT toe om deze gevoelens aan te pakken.

Bijvoorbeeld “Ondanks dat ik zenuwachtig ben om hiermee te beginnen en mij verhaal te vertellen, accepteer ik mijzelf volledig.” Of “Ondanks dat ik er tegen op zie om hier mee te beginnen, accepteer ik mijzelf volledig.”

Of “Ondanks dat ik bang ben voor wat er gaat gebeuren wanneer ik hiermee begin, accepteer ik mijzelf volledig.” Kies zelf de woorden die voor jou juist aanvoelen.

3. Begin met het vertellen van een kort verhaaltje over die keer dat je klacht opspeelde. Start met een moment dat alles nog oké was.
4. Stop met vertellen zodra je op een punt bent dat je iets, een negatieve gevoel of negatieve gedachte, voelt of hebt. Behandel alles wat je tegenkomt met EFT.
5. Zodra je al het negatieve van dat moment hebt behandeld, vertel dat stukje dan opnieuw, zodat je kunt controleren of alles behandeld is. Denk je nu neutraal over dat moment, ga dan verder met je verhaal totdat je weer iets tegenkomt dat de emoties bij je doet stijgen.
6. Herhaal stap 3 en 4 totdat je het hele verhaal kunt vertellen zonder iets negatiefs te voelen.

Pak je klachten aan met EFT

7. Doe je ogen dicht en stel je zo levendig mogelijk die situatie voor waarin je klachten opspeelden. Probeer het nog erger te maken dan het in werkelijkheid was.

Heb je moeite om nog goed terug te denken aan die situatie of voel je niets meer, dan ben je klaar. Mocht je toch nog iets voelen, de intensiteit van het gevoel dat je dus hebt wanneer je nu terugdenkt is hoger dan 0, behandel dat dan met EFT.

Blijf dit doen totdat er niets meer overblijft. Belangrijk bij deze stap: pak bij fobieën eerst 4 of 5 incidenten aan voordat je met deze stap begint.

EFT voor Trauma

Gary Craig heeft deze techniek ontwikkeld en ‘Tearless Trauma Technique’ genoemd. Hoewel het mogelijk is dat er toch een paar tranen zullen vloeien wanneer je deze techniek toepast, is het zo dat er zeker geen huilbuien of hevige emotionele ontladingen plaats zullen vinden.

Daarnaast hoef je de intense emoties die je tijdens het traumatische incident hebt ervaren niet te herbeleven.

Tijdens de workshops die Gary Craig heeft gegeven waren de resultaten spectaculair te noemen. Circa 80% van de deelnemers had binnen 20 minuten de intensiteit van hun herinnering teruggebracht tot 0 of 2.

Tijdens de workshops was er geen of heel weinig blijk van emotionele pijn bij de deelnemers.

Pak je klachten aan met EFT

EFT voor Trauma

- Stap 1.** Denk terug aan dat specifieke traumatisch incident. Let op, herleef de gebeurtenis niet.
- Stap 2.** Benoem het incident zo specifiek mogelijk. Dus niet “mijn vader mishandelde mij.” Maar “toen mij vader mij een klap gaf toen ik 12 was.”
- Stap 3.** Geef een indicatie wat de intensiteit van de emoties zouden zijn als jij je het incident in detail voor de geest zou halen. Raad de intensiteit dus, herleef het incident niet!
- Stap 4.** Stel de affirmatie vast die je gaat gebruiken bij het aantikken van de energiepunten. Dus bij het voorbeeld kan je ‘deze klap van mijn vader’ emotie gebruiken. Bedenk wat voor jou het beste aanvoelt.
- Stap 5.** Tik de energiepunten aan terwijl je bij elk punt je affirmatie hardop zegt.
- Stap 6.** Geef nu opnieuw een indicatie van de hoogte van de emoties wanneer jij het incident in detail voor de geest zou halen. Waarschijnlijk ligt de indicatie van de emoties nu een stuk lager dan de eerste keer.
- Stap 7.** Tik een paar rondes je energiepunten aan terwijl je weer bij ieder punt hardop je affirmatie herhaald. Waarschijnlijk is na 3 of 4 rondes de intensiteit die je denkt te ervaren gedaald tot 3 of minder.
- Stap 8.** Tap nogmaals een ronde. Probeer nu wel het incident zo intens mogelijk te herbeleven. Je zult merken dat je geen emoties of slechts heel weinig emoties van lage intensiteit voelt.

Het is ook mogelijk dat je nu moeite hebt om het incident nog duidelijk voor de geest te halen. Je hebt dan je trauma weggewerkt.

Geleende Voordelen Techniek

Binnen EFT is ontdekt dat wanneer je tapt voor iets of iemand anders, je er zelf ook voordelen van ondervindt. Dit wordt binnen het Engelstalige EFT ook wel 'Borrowing Benefits' genoemd.

Je kunt deze EFT techniek toepassen als EFT in eerste instantie niet lijkt te werken of als hetgeen waaraan je wilt werken emotioneel te intens is.

In het laatste geval ben je dan in staat om aan het probleem te werken zonder dat je direct geconfronteerd wordt met onaangename emoties, beelden of gedachtes.

De voordelen voor jou zijn dat jouw klachten verminderen of zelfs kunnen oplossen. Dit terwijl je voor of met iemand anders EFT toepast.

Je kunt op deze manier EFT toepassen door je eigen energiepunten aan te tikken voor problemen of klachten die gezinsleden, familie, vrienden, kennissen of collega's ondervinden.

Je kunt zelfs EFT toepassen voor mensen die je ziet op tv of internet of waarover je leest in bladen of in de krant. Je kunt ook meetikken met EFT video opnames op DVD die je kunt kopen of filmpjes die je kunt zien op bijvoorbeeld YouTube.

Wanneer je voor hen anderen EFT toepast, ze hoeven er helemaal niet bij te zijn, dan stuur je als het ware energie naar hun toe. Dat kan voor hen een verschil in hun leven betekenen. En jij zal je er beter door voelen.

Denk voordat je begint met EFT even aan hetgeen waaraan je zou willen werken. Pas daarna EFT voor iemand anders toe.

Terwijl jij voor de ander EFT aan het toepassen bent zal jouw onbewuste het aantikken gebruik om verstoringen in jouw eigen energiesysteem op te lossen.

Hierdoor worden op een zachte en subtiele manier je klachten opgelost.
Pak je klachten aan met deze essentiële EFT technieken en voel je goed!

Hoofdstuk 10

Als de intensiteit van je emoties niet minder wordt

Mocht de intensiteit van je gevoelens niet dalen bij toepassen van EFT, dan kunnen er een aantal zaken aan de hand zijn.

Bedenk echter dat EFT al vele duizenden mensen heeft geholpen en dat er geen reden is waarom EFT jou niet zou kunnen helpen. EFT werkt en het werkt voor iedereen. Werkt EFT echter niet direct, zorg dat je dan de reden vindt waarom het niet direct werkt.

Lees hieronder de redenen waarom EFT bij jou niet zou werken door en kies de reden die volgens jou het beste bij jouw situatie past en pas de bijbehorende oefening toe.

Begin daarna opnieuw met de sessie voor het aanpakken van je klachten.

Werkt EFT dan nog steeds niet, pas dan de oefening toe van de één na meest aansprekende redenen waarom EFT niet werkt bij jou.

Mocht niets lijken te werking, doe dan de ‘bilaterale energie oefening’. Mocht zelfs dat niet werken, volg dan de instructies die gegeven worden bij ‘energetische allergie’.

Voer de betreffende oefening uit en begin de sessie voor het aanpakken van je klachten wederom opnieuw.

In de antik instructies voor de energiepunten wordt in dit hoofdstuk gesproken over het ‘Boven op het Hoofd’ energiepunt. Op de volgende pagina laat ik zien hoe je dit energiepunt aantikt.

Pak je klachten aan met EFT



Het aantikken van het ‘Boven op het Hoofd’ energiepunt kan je doen met de topjes van al je vingers van één hand. Een variatie hiervan is om 2 handen te gebruiken. Je tikt dan dus met al je vingers dit punt aan.

Redenen waarom EFT niet werkt

1. Set Up Niet Specifiek Genoeg

Eén van de meest voorkomende redenen waarom EFT in eerste instantie niet werkt, is wanneer je niet specifiek genoeg bent. Je benoemt dan je probleem niet op de juiste manier.

Bedenk wat er voor jou speelt en hoe jij dat, in je eigen bewoordingen, benoemt.

Pak je klachten aan met EFT

Gebruik dat in de Set Up. Focus je op een detail van je klacht, probeer niet alles in één keer aan te pakken. Varieer met de Set Up om te zien wat voor jou werkt.

2. Je Begrijpt Nog Niet Goed Hoe EFT Werkt

Heb je nog nooit EFT gebruikt om één van je klachten aan te pakken, dan kan dat een hindernis zijn om aan de slag te gaan met EFT en er succesvol mee te zijn.

Daarnaast kan het zo zijn dat je geen idee hebt waar je moet beginnen. Welke van al die mogelijkheden om je klacht en de aspecten die ermee verbonden zijn, moet je nu kiezen om mee te beginnen.

Je onderbewuste kan je hiermee helpen. Je kunt je onderbewuste met behulp van EFT als het ware uitnodigen om met suggesties te komen. Je doet dat als volgt:

Bij voorbeeld met de Set Up:

“Ondanks dat ik niet weet hoe ik EFT voor deze klacht moet toepassen, weet ik dat mijn verbeelding met een passend antwoord komt.”

3. Onveilig Om Te Veranderen

Wanneer Energie Therapie zoals EFT niet lijkt te werken, kan er sprake zijn van diverse oorzaken. Eén van deze oorzaken kan zijn dat jij je niet veilig voelt om te veranderen. EFT brengt immers verandering met zich mee.

En als jij je onveilig voelt, dan kan het emotioneel bedreigend zijn om te veranderen. Dan zal EFT niet werken.

Dit kan er toe leiden dat:

- Je emotionele klachten zullen terugkomen.
- De veranderingen je een vreemd gevoel geven.

Pak je klachten aan met EFT

In veel gevallen worden emotionele klachten door het onderbewuste gebruikt om je tegen iets te beschermen. Dit kunnen je (irreële) overtuigingen, gevoelens of gedachten op bewust of onbewust niveau zijn.

Het maakt niet uit wat de reden is, het is er. Alleen al het besef hiervan brengt je al een stap verder.

Het goede nieuws is dat ook de oorzaken van het onveilige gevoel aangepakt kunnen worden met EFT.

Mocht een deel van jou graag willen veranderen maar wordt je tegen gehouden door een ander deel van jou, een deel dat zich onveilig voelt, gebruik dan de volgende Set Up:

“Ondanks dat mijn veranderingen niet blijvend zijn, accepteer ik mijzelf toch volledig.”

of

“Ondanks dat ik over veranderen tegenstrijdige gevoelens heb, accepteer ik mijzelf volledig.”

of

“Ondanks dat ik het nu niet veilig genoeg vind om te veranderen, kies ik ervoor om er later op terug te komen.”

Tik de volgende energiepunten aan en zeg de betreffende affirmaties hardop:

Begin Wenkbrauw: Ik kan mijn veranderingen niet vasthouden.

Zijkant Oog: Wat mankeert mij?

Onder het Oog: Ik ben er niet volledig van overtuigd dat ik wil veranderen.

Onder Neus: Ik voel mij nu nog niet veilig genoeg.

Onder Mond: Ik wil niet echt veranderen.

Sleutelbeen: Ik kan mijn veranderingen niet vasthouden.

Onder arm: Ik voel mij niet veilig genoeg.

Boven op het Hoofd: Ik ben te bang om deze veranderingen door te voeren.

Pak je klachten aan met EFT

4. Secondary Gain

Secondary Gain staat voor "Onderliggend Voordeel" en kan een van de oorzaken zijn dat Energie Therapie niet (direct) werkt. Secondary Gain betekent dat er voor jou (bewust of onbewust) redenen zijn die verhinderen dat jij je klachten achter je kunt laten.

Voorbeelden hiervan zijn dat je (onbewust) vindt dat je het niet verdient om je klachten achter je te laten.

Ook kan het zijn dat je bang bent hoe je leven eruit gaat zien als jij zonder klachten door moet gaan.

Of dat je (onbewust) niet verder wilt gaan zonder je klacht.

Om je klachten achter je te laten is het belangrijk dat je de oorzaken van de Secondary Gain stuk voor stuk aanpakt en uit de weg ruimt. Gebruik hiervoor ook EFT. Benoem datgene dat je dwarszit.

Als je niet weet wat het is dat je verhindert om je klachten achter je te laten, luister dan naar het stemmetje in je achterhoofd. In de meeste gevallen is datgene wat dat stemmetje je influistert hetgeen dat jou tegenhoudt om je klachten te verhelpen.

Weet je nog steeds niet wat je tegenhoudt, doe dan de 'als.... dan oefening':

Stel je voor wat er gebeurt als datgene dat je met EFT wilt bereiken echt uitkomt.

Zeg hardop: "Als ik EFT toepas, dan heb ik / ben ik (vul in wat je wilt bereiken) ".

Hoe voelt dat voor je? Hoe ziet dat eruit?

Als je weerstand voelt of als je gedachtes hebt die weerstand tegen de uitkomst van de EFT behandeling oproepen, behandel dit dan eerst met EFT voordat je de eigenlijke klachten met EFT gaat aanpakken.

Voorbeelden voor de Set Up hiervoor zijn:

"Ondanks dat ik bang ben voor wat er gebeurt als mijn klachten zijn opgelost, accepteer ik mijzelf volledig"

Pak je klachten aan met EFT

Of

“Ondanks dat ik het niet waard ben om weer gelukkig te zijn, accepteer ik mijzelf volledig.

Of

“Ondanks dat ik zelf mijn klachten niet kan oplossen met EFT, accepteer ik mijzelf volledig”.

Of

“Ondanks dat mijn maag samenkrimpt bij de gedachte dat mijn klachten zijn opgelost, accepteer ik mijzelf volledig”.

Belangrijk is dat jij je eigen bewoording gebruikt om te benoemen wat je tegen houdt om je klachten achter je te laten.

5. EFT Werkt Voor Iedereen, Behalve Voor Mij

Iedereen, dus ook jij, heeft een lichaam met een energiesysteem. Anders zou jij niet bestaan. Er is dus geen logische reden waarom EFT niet voor jou zou werken. Het maakt immers gebruik van het energiesysteem van je lichaam. Daarnaast is inmiddels gebleken dat EFT inmiddels bij vele honderdduizenden mensen over de hele wereld heeft gewerkt.

Het kan zo zijn dat de techniek je niet aanspreekt of niet gelooft in de onderliggende principes. In dat geval zijn jouw overtuigingen je blokkade tot herstel. Het mooie van EFT is is dat je ook deze blokkades simpelweg kunt aanpakken met EFT.

Benoem de blokkades die je voelt ten opzichte van EFT en gebruik deze bij het toepassen van EFT. Voorbeelden voor de Set Up:

“Ondanks dat ik gefrustreerd ben omdat EFT bij mij niet werkt, kies ik ervoor dat het nu wel werkt.”

Pak je klachten aan met EFT

of

“Ondanks dat EFT voor iedereen, behalve voor mij werkt, kies ik ervoor om de blokkades die ik blijkbaar heb te accepteren.”

of

“Ondanks dat EFT niet voor mij werkt, en ik niet begrijp waarom, accepteer ik mijzelf volledig.”

Tik de volgende energiepunten aan en zeg de betreffende affirmaties hardop:

{voorbeeld, gebruik je eigen gedachtes / overtuigingen}

Binnenkant Wenkbrauw: “Ik begrijp niet waarom EFT bij mij niet werkt.”

Buitenkant Oog: “Dat gebeurt mij altijd, dat iets juist voor mij niet werkt.”

Onder het Oog: “Niets lijkt voor mij te werken.”

Onder de Neus: “Wat is er toch met mij aan de hand.”

Onder de Mond: “Misschien wil ik onbewust niet dat het werkt.”

Sleutelbeen: “Misschien ben ik gewoon raar.”

Onder de Arm: “Ik voel mij niet veilig genoeg om het te laten werken.”

Boven op het Hoofd: “Ik ben nerveus over de veranderingen die kunnen optreden.”

6. Bij Mij Gaat Alles Moeilijk

Een aantal mensen leeft in de veronderstelling dat bij hen altijd alles moeilijk gaat. En ook moeilijk hoort te zijn. De onderliggende oorzaak hiervan kan de angst voor verandering zijn. Denk jij dat bij jou alles moeilijk gaat en dat veranderen eigenlijk onmogelijk is, bedenk dan wat het je brengt om niet te veranderen en hopeloos te zijn. Wat is het voordeel voor jou?

Pak je klachten aan met EFT

De overtuiging dat alles moeilijk is bij jou is ook te veranderen met EFT. En dat gaat als volgt: Voorbeeld Set Up:

“Ondanks dat bij mij alles moeilijk gaat en niets voor mij werkt, accepteer ik mijzelf volledig.”

of

“Ondanks dat ik zeker weet dat EFT niet voor mij werkt, accepteer ik mijzelf volledig.”

of

“Ondanks dat ik in vele opzichten speciaal ben, accepteer ik dat ik nog niet in staat ben geweest om te veranderen en accepteer ik mijzelf zoals ik bent.”

Tik de volgende energiepunten aan en zeg de betreffende affirmaties hardop:

{voorbeeld, gebruik je eigen woorden, gedachtes / overtuigingen}

Binnenkant Wenkbrauw: “Bij mij gaat alles altijd moeilijk.”

Buitenkant Oog: “Het kost altijd veel moeite bij mij.”

Onder het Oog: “Ik wil en kan niet veranderen.”

Onder de Neus: “Omdat ik anders ben kan ik niet veranderen.”

Onder de Mond: “Niemand snapt dat ik niet kan veranderen.”

Sleutelbeen: “Ik ben een moeilijk geval.”

Onder de Arm: “Ik zou kunnen veranderen maar ik ben een te moeilijk geval voor EFT.”

Boven op het Hoofd: “Niets werkt voor mij, want ik ben anders.”

7. Zelfsabotage

Een manier om te voorkomen dat jij je klachten achter je laat is zelfsabotage. Zelfsabotage wordt door velen gezien als het bewijs dat jij vindt dat jij het niet waard bent om succesvol en gelukkig te zijn.

Echter als jij je veilig zou voelen om succes te hebben en veilig zou voelen om dit waar te zijn, dan zou je geen last hebben van zelfsabotage.

Het aanpakken van zelfsabotage doe je op de volgende manier. Voorbeeld Set Up:

“Ondanks dat ik het gevoel succes te hebben niet bij mij past, accepteer ik mijzelf volledig.”

of

“Ondanks dat ik vindt dat ik succes niet verdien, is dat oké en accepteer ik mijn gevoelens.

of

“Ondanks dat ik het niet veilig vindt om succes te hebben, accepteer ik mijzelf volledig.”

Tik de volgende energiepunten aan en zeg de betreffende affirmaties hardop:

{voorbeeld, gebruik je eigen woorden gedachtes / overtuigingen}

Binnenkant Wenkbrauw: “Ik saboteer altijd wat ik doe.”

Buitenkant Oog: “Ik verdien geen succes.”

Onder het Oog: “Ik ben nooit succesvol.”

Onder de Neus: “Ik verdien geen succes omdat ik het niet waard ben.”

Onder de Mond: “Ik saboteer altijd mijn succes omdat ik het niet verdien.”

Sleutelbeen: “Ik kan niet stoppen met mijn zelfsabotage.”

Pak je klachten aan met EFT

Onder de Arm: “O ja, ik kan het wel.”

Boven op het Hoofd: Ik voel mij alleen nog niet veilig genoeg.”

8. Wat Als Ik Nog Steeds Niet Blij Ben Nadat Ik Mijn Klachten Heb Aangepakt?

Een hindernis bij het aanpakken van je klachten kan zijn dat je (onbewust) de angst hebt dat je nog steeds niet blij bent wanneer jij je klachten hebt opgelost. Of dat jij je dan nog ongelukkiger zal voelen.

Je kunt dan het gevoel hebben dat het veiliger is om last te hebben van je huidige klachten, dan dat je verandert. Of dat de onderliggende klachten nog onaangener zijn dan je huidige klachten.

Deze overtuigingen kan je met EFT op de volgende manier aanpakken. Benoem hetgeen je dwarszit, bijvoorbeeld: Set Up:

“Ondanks dat ik mijn klachten niet wil oplossen omdat ik toch ongelukkig blijf, accepteer ik mijzelf volledig.”

“Ondanks dat ik bang ben om mij ongelukkig te blijven voelen, accepteer ik deze angst en gevoelens.”

“Ondanks dat ik bang ben dat het oplossen van mijn klachten mij niet gelukkig zal maken, kies ik ervoor om mij nu goed te voelen over mijzelf.”

Tik de volgende energiepunten aan en zeg de betreffende affirmaties hardop:

{voorbeeld, gebruik je eigen gedachtes / overtuigingen}

Binnenkant Wenkbrauw: “Ik moet weer blij en gelukkig zijn.”

Buitenkant Oog: “Dit zal voor mij werken.”

Onder het Oog: “Wat als ik door al mijn problemen heen werk en toch ongelukkig blijf?”

Pak je klachten aan met EFT

Onder de Neus: “Ik voel mij nu nog niet veilig genoeg.”

Onder de Mond: “Ik wil niet veranderen en ongelukkig blijven.”

Sleutelbeen: “Wat als ik niet gelukkig wordt.”

Onder de Arm: “Misschien moet ik maar hetzelfde blijven.”

Boven op het Hoofd: “Ik ben te bang om mijn klachten aan te pakken.”

9. Wat Verlies Ik Als Ik Verander?

Wanneer je kunt veranderen door het aanpakken van je klachten kan de angst dat relaties en situaties veranderen je tegen houden. Bedenk eens wat er verandert wanneer jij je klachten nu achter je zou kunnen laten?

Wat verandert er dan? Krijg je nu veel aandacht van familie of vrienden en zal dat dan wegvallen?

Hoe dan ook, wanneer jij het idee hebt dat je iets verliest door het aanpakken van je klachten, dan kan die overtuiging het succesvol aanpakken van je klachten tegenhouden.

Behandel de overtuigingen die je tegenhouden om je klachten succesvol aan te pakken met EFT. Bijvoorbeeld met de Set Up:

“Ondanks dat ik geen aandacht meer van hen krijg als ik mijn klachten achter mij heb gelaten, accepteer ik wie ik ben en hoe ik mij voel.”

of

“Ondanks dat ik bang ben voor hetgeen ik verlies als ik deze veranderingen onderga, accepteer ik mijn gevoelens en mijzelf volledig.”

of

“Ondanks dat ik hier niet mee kan omgaan, accepteer ik mijn angst hiervoor en ben ik dankbaar voor wie ik nu ben.”

Pak je klachten aan met EFT

Tik de volgende energiepunten aan en zeg de betreffende affirmaties hardop:

{voorbeeld, gebruik je eigen woorden gedachtes / overtuigingen}

Binnenkant Wenkbrauw: “Ik ben bang voor het verlies dat ik zal lijden.”

Buitenkant Oog: “Ik wil niet met deze problemen geconfronteerd worden.”

Onder het Oog: “Ik weet niet of ik wel wil veranderen.”

Onder de Neus: “Ik voel mij niet veilig om te veranderen.”

Onder de Mond: “Ik kan en durf hier niet mee om te gaan.”

Sleutelbeen: “Ik weet dat ze geen aandacht meer aan mij zullen besteden.”

Onder de Arm: “Ik voel mij niet veilig om nu mijn klachten achter mij te laten.”

Boven op het Hoofd: “Ik ben bang voor de gevolgen.”

Hieronder een aantal extra technieken om EFT beter te laten werken wanneer bovenstaande oefeningen onvoldoende resultaat geven.

A. Sleutelbeen Ademhalingstechniek

Heel soms, in slechts 5% van de gevallen, kan er sprake zijn van een unieke storing in het energiesysteem van het lichaam waardoor de werking van EFT wordt geblokkeerd.

Deze storing in het energiesysteem werd ontdekt door Roger Callahan, de grondlegger van Thought Field Therapy (TFT), de methode waarop EFT gebaseerd is. Callahan heeft tevens een manier ontwikkeld om deze storing in het energiesysteem te verhelpen.

De oefening duurt slechts enkele minuten en kan er voor zorgen dat EFT ook voor jou gaat werken.

Pak je klachten aan met EFT

Sleutelbeen Ademhalingstechniek

1. Plaats 2 vingers van je rechterhand (als je rechts bent) op het sleutelbeenpunt. Zorg ervoor dat alleen je vingers je lichaam raken. Steek je elleboog naar voren om te voorkomen dat je arm je lichaam raakt.
2. Tik met 2 vingers van je linkerhand het Gamut Punt aan van je rechterhand (zorg ervoor dat ook je linkerarm geen contact heeft met je lichaam) en blijf op het Gamut Punt tikken gedurende de rest van de oefening.
3. Adem een halve teug in (dus geen volledige ademhaling) en houd je adem in gedurende 7 tikken op het Gamut Punt.
4. Adem volledig in en houd je adem in gedurende 7 tikken op het Gamut Punt.
5. Adem voor de helft uit en houd je adem in gedurende 7 tikken op het Gamut Punt.
6. Adem volledig uit en houd je adem in gedurende 7 tikken op het Gamut Punt.
7. Adem normaal gedurende 7 tikken op het Gamut Punt.
8. 8 Herhaal bovenstaande oefening, met dat verschil dat je nu 2 vingers van je linkerhand op het sleutelbeenpunt. Zorg ervoor dat alleen je vingers je lichaam raken. Steek je elleboog naar voren om te voorkomen dat je arm je lichaam raakt.
9. Tik met 2 vingers van je rechterhand het Gamut Punt aan van je linkerhand (zorg ervoor dat ook je rechterraam geen contact heeft met je lichaam) en blijf op het Gamut Punt tikken gedurende de rest van de oefening.
10. Adem een halve teug in (dus geen volledige ademhaling) en houd je adem in gedurende 7 tikken op het Gamut Punt.
11. Adem volledig in en houd je adem in gedurende 7 tikken op het Gamut Punt.

Pak je klachten aan met EFT

12. Adem voor de helft uit en houd je adem in gedurende 7 tikken op het Gamut Punt.
13. Adem volledig uit en houd je adem in gedurende 7 tikken op het Gamut Punt.
14. Herhaal alle bovenstaande stappen, met één verschil. In plaats dat je het Sleutelbeen punt aanraakt met je toppen van je vingers, druk je nu op dit energiepunt met je bepaalde kootjes van je vingers.

Deze kootjes zijn de kootjes die vooruitsteken wanneer jij je vingers zodanig buigt dat de toppen van je vingers in je handpalm van diezelfde hand liggen. Dus de tweede kootjes van je vingers.

Mocht je EFT hebben toegepast met weinig of geen resultaat, dan is de kans groot dat na deze oefening EFT bij jou veel beter gaat werken.

B. Bilaterale Energie Behandeling

Mocht SUD nog steeds niet dalen, pas dan de bilaterale energie behandeling toe. Door deze behandeling worden de blokkades in je energiesysteem die verhinderen dat je energieën weer gaan stromen verholpen.

Tik hiervoor de volgende punten aan:

- a. binnenkant rechter wenkbrauw
- b. buitenkant linker oog
- c. onder rechter oog
- d. linker sleutelbeen
- e. rechter middelvinger nagel
aan de zijkant van de vinger, aan de kant van de wijsvinger, ter hoogte van nagelriem
- f. onder linker onderarm

Pak je klachten aan met EFT

de gevoelige plek aan zijkant van je lichaam, ongeveer een handbreedte onder je oksel

g. rechter pink nagel

aan de zijkant van je pink, aan de kant van je ringvinger, ter hoogte van nagelriem

h. links onder linkerborst

Op de 2e rib van onder, iets links van het borstbeen.

i. rechter pink nagel

aan de zijkant van je pink, aan de kant van je ringvinger, ter hoogte van nagelriem

j. linker duim nagel

aan de zijkant van je duim, ter hoogte van nagelriem

k. rechter Gamut Punt

rug rechterhand tussen botjes van pink en ringvinger, vlak achter de knokkels

l. linker wijsvinger nagel

aan de zijkant van je wijsvinger, aan de kant van je duim, ter hoogte van nagelriem

C. Energetische Allergie

Energetische allergie kan de oorzaak zijn van het niet werken van EFT. Wat zijn de oorzaken en methodes om dit te hanteren?

Bepaalde stoffen kunnen een negatieve invloed hebben op je energetisch systeem. Dit wordt energetische allergie genoemd.

Wanneer er sprake is van energetische allergie werkt EFT niet. Energetische allergie kan veroorzaakt worden door voedingsstoffen, cosmetica of stoffen in jouw omgeving.

Pak je klachten aan met EFT

Stoffen die Energetische Allergie veroorzaken

Een aantal stoffen die deze allergie kunnen veroorzaken zijn: Parfum, kruiden, tarwe, maïs, geraffineerde suiker, koffie, thee, cafeïne, alcohol, nicotine, zuivel en peper.

Energetische Allergie kan opgelost worden door:

Vermijdingsmethode 1:

Ga ergens anders naar toe. Ga in een andere stoel zitten of ga naar een andere kamer.

Vermijdingsmethode 2:

Neem een grondige douche zonder zeep. Kleding en ook waspoeder dat bij het wassen van kleding gebruikt is en cosmetica kunnen energetische allergie veroorzaken. Pas EFT toe terwijl je nog niet aangekleed bent.

Vermijdingsmethode 3:

Wacht een paar dagen. Het kan zijn dat je iets gegeten of gedronken hebt dat een energetische allergie veroorzaakt. Na een paar dagen zijn de stoffen die deze allergie veroorzaken uit je systeem verwijderd.

Hoofdstuk 11

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 loepen
- 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.

Hoofdstuk 12

Variaties in het aantikken

Bijna iedereen heeft een ‘angeboren’ manier waarmee de energiepunten worden aangetikt. De een tikt snel, de ander langzaam. Sommigen tikken hard en anderen tikken zachtjes de energiepunten aan.

Het kan echter raadzaam zijn om die ‘angeboren’ manier van aantikken los te laten en te experimenteren met variaties in het aantikken.

Deze variaties kunnen net datgene zijn dat jij nodig hebt om goede resultaten te boeken met EFT.

Hard - zacht aantikken

Je kunt er voor kiezen de neergingen krachtig aan te tikken of om het aantikken zijdezacht te doen.

Snel - Langzaam

Wees eens bewust van de snelheid waarmee je de meridiaanpunten aantikt. Ga eens sneller aantikken. Tik daarna de punten eens heel langzaam aan. Bemerkt het verschil

Ritme

Je kunt het aantikken in 1 tempo uitvoeren. Je kunt echter ook in een ritme de punten aantikken. Tik de punten eens op het ritme van een liedje uit, bijvoorbeeld van een liedje dat past bij jouw emotionele klacht.

Lang - kort

Meestal tik je het meridiaanpunt tussen de 5 en 9 maal aan voordat je verder gaat naar het volgende punt. Kies ervoor om eens langer een punt te blijven aantikken wanneer jij voelt dat er bij dit punt veel emotioneel zeer zit.

Je kunt er zelfs voor kiezen om in 1 sessie van 10 minuten maar 1 punt aan te tikken. Neem hiervoor een punt dat emotioneel beladen

Pak je klachten aan met EFT

voelt en stop wanneer alle emoties uit dit punt verdwenen zijn.

Masseren

Het is ook mogelijk om de energiepunten te stimuleren zonder deze aan te tikken. Je kunt bijvoorbeeld zachtjes over de punten heenwrijven.

Een andere mogelijkheid is om de punten te stimuleren door je vingers op het te stimuleren punt te plaatsen en dan een volle cirkelvormige beweging met je vingers te maken, waarbij je huid met je vingers meegaat.

De volle cirkelvormige beweging gaat als het ware kloksgewijs van 12 uur tot 12 uur. Daarna ga je direct met je vingers van de 12 uur positie naar 6 uur, dit zonder de druk op je huid te verminderen.

Touch and Breath

Bij deze variatie, overgenomen van de methode van John Diepold, houd je je vingers op het betreffende energiepunt waarbij je, terwijl jij je focust op je klacht, langzaam inademt door je neus en uitademt door je mond. Je zult merken dat deze methode onspannend werkt.

2 vingers - alle vingers

Je kunt ervoor kiezen om in plaats met de standaard 2 vingers (wijs- en middelvinger) de energiepunten aan te tikken, deze punten aantikken met alle vingers.



Door deze variatie worden de meridiaanpunten in de toppen van al je vingers gestimuleerd. Dit kan een groter effect aan de behandeling geven.

Hoofdstuk 13

Meest gestelde EFT vragen

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.

Moet ik altijd de complete EFT ronde doen?

De complete EFT ronde wordt ook wel de Sandwich genoemd en wordt gebruikt bij 'gewoon' of 'standaard' EFT. De volledige ronde bestaat uit de Set Up, de Sequence, de Gamut 9 oefening en nog een keer de Sequence.

Begin je net met EFT, dan raad ik aan om altijd de volledige EFT ronde toe te passen.

Pak je klachten aan met EFT

Wanneer je enige ervaring met EFT hebt opgebouwd, dan kan je experimenteren met het weglaten van de Gamut 9 oefening.

Is de SUD gedaald na de 1e sequence, dan hoef je de Gamut 9 oefening niet te doen. Je kunt dan verder gaan met de volgende ronde EFT, beginnend met de Set Up.

Is de SUD niet gedaald na de 1e sequence, doe dan de Gamut 9 oefening wel.

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.

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.

Hoofdstuk 14

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, schartje, 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 pressies 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.

De openingsstatement die je kunt gebruiken kunnen zich focussen op je allergie zelf. Een Voorbeeld voor openingstatements is dan: "Ondanks dat ik allergisch ben voor (vul zelf in), accepteer ik mijzelf volledig".

Je kunt je echter ook focussen op de symptomen van je allergie. De openingsstatement kan dan zijn: "Ondanks dat ik een (vul een symptoom in, bijvoorbeeld loopneus of tranende ogen) heb omdat ik allergisch ben, accepteer ik mijzelf volledig".

35

Pak je klachten aan met 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.

Bij kleine kinderen is het aan te raden om "plaatsvervangend" te tappen. Hierbij tap je op jezelf waarbij je de naam van het kind in de Set Up gebruikt.

De Set Up wordt dan: "Ondanks dat [naam kind] dit {probleem} heeft, accepteer ik [naam kind] volledig".

Grotere kinderen zijn vaak in staat om zelf te tappen. Bij hen kunnen de zaken die in deze leeftijdsfase spelen zoals zenuwachtigheid voor een proefwerk, leerproblemen of liefdesverdriet omdat de verkering uit is, vlug en gemakkelijk worden verholpen.

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.

Bijvoorbeeld:

- **Ruzie met moeder:** Ik haat mijn moeder EN ik houd van mijn moeder.
- **Hekel aan werk:** Ik heb een hekel aan mijn werk EN ik moet mijn werk behouden omdat ik een inkomen nodig heb.
- **Eetverslaving:** Ik haat eten EN ik kan niet zonder eten.
- **Relatie:** Ik kan niet zonder hem leven EN ik zit opgesloten in deze relatie.

Pak je klachten aan met 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.

Je kunt, in jouw eigen bewoording, je klacht in de Set up toepassen.

Pak je klachten aan met EFT

Deze wordt dan:

“Ondanks dat ik (je klacht) heb, accepteer ik mijzelf volledig”.

Een andere manier die in veel gevallen goede resultaten geeft, is het een voor een benoemen van de symptomen van je klacht.

Op deze manier wordt de Set Up bijvoorbeeld:

“Ondanks dat ik (pijn heb in ...), accepteer ik mijzelf volledig”.

Of

“Ondanks dat ik door mijn klacht (symptoom) heb, accepteer ik mijzelf volledig”.

Bij gebruik van EFT voor lichamelijke klachten is het belangrijk dat je EFT regelmatig toepast. Gebruik EFT circa 5 keer per dag om je klacht aan te pakken en doe dit een aantal dagen achter elkaar.

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”**.

Pak je klachten aan met EFT

MORPHEUS Instituut

Meerpaal 11
1186 ZM Amstelveen

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