

Pak je vliegengst aan



Jan Heering

Pak je vliegangst aan
Demo

Uitgegeven door Morpheus Instituut
www.morpheus-emotionele-bevrijding.com
Fotografie: www.vianebloemfotografie.nl

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.

Copyright

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden, geplaatst worden op websites, blogs, andere media op het internet of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Disclaimer

De beschreven methodes in dit boek zijn krachtig en brengen veranderingen. De informatie, suggesties, ideeën en oefeningen in dit boek 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 dit boek opvolgt. Indien je medicatie gebruikt, overleg eerst met je huisarts en/of behandelend arts voordat je de dosering van medicijnen gaat aanpassen.

Het opvolgen en uitvoeren van adviezen en oefeningen uit dit boek komen voor je eigen risico. De auteur is op generlei wijze aansprakelijk voor de gevolgen van de adviezen en oefeningen die in deze manual worden gegeven.

Het is niet toegestaan om zonder licentie in Emotionele Bevrijding (EB), verkregen bij Morpheus Instituut, trainingen of workshops te geven in Emotionele Bevrijding.

Inhoudsopgave

	Disclaimer	3
	Copyright	3
	Inhoudsopgave	4
	Ervaringen van anderen	5
	Inleiding	6
Deel 1		
	Vliegangst achtergrond	9
	Introductie in Energie Therapie	12
	Ontwikkelingen in Energie Therapie	14
Deel 2		
	Aan de slag	19
	Voorbereiding Module 1	19
	Voorbereiding Module 2	22
	Voorbereiding Instructies Energy Mind	27
	Pak je vliegangst aan	28
	Bepaal de plaats en intensiteit	28
	Set Up	31
	Wanneer je tegen het aanpakken van je klachten opziet	34
	Aantikken energie punten - 1	34
	Aantikken energie punten - 2	35
	Aantikken energie punten - 3	43
	Afronding	48
	Denk terug aan het probleem	49
	Behandel overgebleven gevoelens	51
	Stel je voor dat jij weer in die situatie bent	52
	Laatste restjes opruimen	52
	Vervang het negatieve door het positieve	53
	Afsluiten	54
	Samenvatting	56
Deel 3		
	Essentiële technieken	63
	Als de intensiteit niet minder wordt	74
Deel 4		
	Lichamelijke neveneffecten	85
	Tips	86
	Variaties in aantikken	88
	Meest gestelde vragen	90
	Toepassingen van Emotionele Bevrijding	92
	De Gaap	96
	Classic EFT	97
	Afsluiting	103

Ervaringen van anderen

Je kunt er gelijk mee aan de slag

“Deze methode sprak mij zeer aan, omdat ik weet dat emotie energetisch wordt vastgezet als een blokkade in je lichaam. Daarom geloofde ik in de werking. Het beste is dat je er gelijk mee aan de slag kon zonder heel veel achtergrond informatie te lezen. De methode is duidelijk en dus voor iedereen makkelijk uit te voeren. Het beste is dat er plaatjes en tekst bij de oefening zijn geplaatst om het te verduidelijken. Deze methode geeft snel resultaat.”
Misha

Het heeft effect

“Toen ik bestelde was ik geïnteresseerd maar had geen verwachtingen. Het is immers het zoveelste boek dat je beterschap belooft. De opzet van de manual is duidelijk. De opbouw van de oefeningen is duidelijk met een helder uitleg. Er is ook een duidelijke samenhang tussen de oefeningen. Ik kan zeggen dat de oefeningen effect hebben bij het aanpakken van mijn angst.”
Anoniem

Oude angsten opgeruimd zonder het opnieuw te beleven

“Ik had lage verwachtingen toen ik de manual bestelde. De manual is echter duidelijk en helder. Door de oefeningen ga je je beter voelen. Je oude angsten worden opgeruimd zonder het opnieuw te beleven.”
Evert

Heel snel resultaat

“Mijn verwachtingen waren redelijk hoog gespannen. Een alternatief zou een cursus zijn geweest maar daar heb ik weinig tijd voor en dat is duur. De manual is zeer toegankelijk, duidelijk en je hebt al heel snel resultaat. Juist voor iemand met angsten is het goed dat je zelf aan de slag kan gaan.”
D-J

Het werkt echt, snel en effectief

“Het beste aan de manual is dat het zo praktisch toepasbaar is en gericht op actie. De Emotionele Bevrijding methode werkt echt, snel en effectief. En daarnaast vind ik het een enorm pluspunt dat je de emotie niet hoeft te benoemen, niet hoeft te achterhalen welke overtuigingen eronder liggen en niet hoeft te graven om iets op te lossen. Je hoeft alleen maar te voelen waar in je lichaam de energie vastzit.”
J. van Veen

Inleiding

Vliegangst kan je behoorlijk dwarszitten in je leven. Het weerhoudt je ervan om te kunnen genieten van een vliegreis. Of het kan zo erg zijn dat je zeker niet in een vliegtuig zal stappen en daarom maar voor een auto vakantie kiest en die vakanties naar verre landen maar laat zitten.

Gelukkig kan je met behulp van de technieken uit dit boek je angsten vlug achter je laten.

Je bent met behulp van de aangereikte technieken in staat om je angsten, die iedere keer weer de kop op steken, met succes aan te pakken.

Je kunt nu aan de slag met je angst in plaats van dat je keer op keer die vreselijke angst moet ervaren.

De technieken die ik in dit boek beschrijf, heb ik na jaren van onderzoek ontwikkeld. Voordat ik begon met mental-coaching, heb ik velen jaren een groot aantal opleidingen gevolgd.

Ik was gespitst om mij te scholen in de beste technieken en nieuwste methodes. Als gevolg daarvan had ik een groot aantal krachtige technieken in de vingers die het mogelijk maakten om mijn cliënten snel van hun klachten af te helpen.

Ik besepte echter al snel dat ik niet in staat was om iedereen die last had van emotionele klachten te kunnen behandelen. Simpelweg omdat ik daarvoor te weinig tijd had.

Vanaf dat moment ben ik aan de slag gegaan om een eenvoudige maar effectieve zelfhulpmethode te ontwikkelen. Een methode waarmee iedereen in staat zou zijn om zijn eigen klachten op te lossen.

Na een lange zoektocht stuitte ik bij toeval op zelfhulptechnieken die gebaseerd waren op Energie Psychologie. In de filosofie van Energy Psychologie zijn emotionele klachten, zoals vliegangst, de oorzaak van verstoringen in het energie systeem van je lichaam.

Nadat ik aan de slag ging met methodes gebaseerd op Energie Therapie bleek inderdaad al vlug dat deze technieken bijdroegen aan het snel oplossen van de klachten.

Na een uitgebreide testfase heb ik de methodes aangepast zodat er makkelijker en sneller mee gewerkt kan worden, waarbij er nog betere resultaten worden geboekt.

Na velen jaren van scholing, onderzoek en ontwikkeling ben ik er in geslaagd een eenvoudige zelfhulpmethode te ontwikkelen, de Emotionele Bevrijding methode (EB), die door iedereen gebruikt kan worden.

Het is nu aan jou. Met behulp van dit boek 'Pak zelf je vliegangst aan' kan jij je angsten op een eenvoudige en effectieve manier snel aanpakken.

Lees dit boek eerst door. Of als jij je niet wilt verdiepen in de achtergronden van Energie Therapie en het ontstaan van de technieken, dan kan je direct naar deel 2 gaan, waarin je wordt verteld hoe je daadwerkelijk aan de slag kunt gaan om je angsten aan te pakken.

Pas de eenvoudige maar doeltreffende technieken toe om de oorzaak van je angst aan te pakken en snel van je angst af te komen.

Pak met Emotionele Bevrijding je vliegangst aan en voel je weer goed!



Jan Heering
Master Coach
Morpheus Instituut
www.morpheus-emotionele-bevrijding.com

Deel 1

Vliegangst Achtergrond

Vliegangst is een combinatie van verschillende angsten die voor iedereen weer anders kan zijn. Zo kan je last hebben van claustrofobie, ben je bang voor controleverlies, heb je hoogtevrees, geen vertrouwen in de techniek of in de vaardigheid van de vliegers.

Je kunt ook last hebben van een sociale angst of er tegen op zien dat je er onderweg niet uit kunt.

Als gevolg van je angst krijg je het al benauwd wanneer je aan het instappen in een vliegtuig of aan het vliegen denkt.

Je probeert zoveel mogelijk het vliegen te vermijden. Als je de mogelijkheid had, dan ging je liever met de auto of trein.

Mocht jij je angst dan zover kunnen onderdrukken dat je toch in een vliegtuig stapt, dan krijg je tijdens het vliegen last van angstklachten zoals; transpireren, duizeligheid, problemen met ademen, misselijk gevoel, trillende handen, armen of benen en verkrampde spieren.

Daarnaast spoken gedachtes over van alles dat tijdens het vliegen fout zou kunnen gaan door je hoofd.

Van angst knijp je tijdens de vlucht de armleuning van je stoel bijkans fijn.

Vrij van vliegangst

Met dit boek heb jij een geweldige methode in je handen om iets aan je vliegangst te doen.

Je bent met de methode die beschreven in deze manual zelf in staat om je klachten aan te pakken. Snel en effectief.

En heb jij dan je aandoening met succes aangepakt, dan is er weer ruimte.

Ruimte voor nieuw leven, vol plezier, geluk en enthousiasme!

Een leven vrij van angst!

In het volgende hoofdstukken leer je hoe je relatief snel en gemakkelijk je angst kunt aanpakken.

Er is ontdekt dat emotionele klachten, zoals vliegangst, veelal ontstaan door onverwerkte emoties en emotionele incidenten uit het verleden.

Deze onverwerkte emoties en emotionele incidenten veroorzaken op hun beurt verstoringen in het energiesysteem van je lichaam.

Door deze verstoringen blijf jij je angst keer op keer voelen. Je komt niet van je angst af, wat je er ook aan doet.

Je krijgt last van negatieve gedachtes, akelige emoties en 'vreemd' gedrag zoals vermijdingsgedrag.

Op basis van het inzicht dat de verstoringen in het energiesysteem van je lichaam je klachten veroorzaken is Energie Therapie ontwikkeld.

Bij methodes die gebaseerd zijn op Energie Therapie, wordt de oorzaak van je angst, de verstoringen in je energiesysteem, aangepakt.

Het is gebleken dat dit een eenvoudige en snelle methode is om vliegangst doeltreffend aan te pakken.

Ik ga in het volgende hoofdstuk eerst in op wat Energie Therapie is en waarom methodes gebaseerd op Energie Therapie een fantastisch hulpmiddel zijn om je angst aan te pakken.

Daarna duiken we even in de geschiedenis van Emotionele Bevrijding. Je leert dan hoe deze effectieve vorm van therapie is ontwikkeld.

In deel 2 ga je met Emotionele Bevrijding aan de slag om zelf je vliegangst aan te pakken!

Introductie in Energie Therapie

Energie Therapie is een methode die is gebaseerd op het inzicht dat je, door het wegnemen van verstoringen in het energiesysteem van het lichaam, emotionele klachten kunt oplossen.

Verstoringen in het energiesysteem van je lichaam zorgen ervoor dat je (hevige) emoties voelt en blijft voelen over bepaalde gebeurtenissen en situaties.

Deze verstoringen in je energiesysteem zijn het gevolg van onverwerkte emoties en traumatische incidenten.

De verstoringen verhinderen dat je deze emoties kunt loslaten en zorgen voor een disbalans in je energiesysteem.

Besef dus dat negatieve emoties, negatieve gedachtes en het bijbehorende ongewenste gedrag 'slechts' het gevolg zijn van deze verstoringen in het energiesysteem van je lichaam.

Wanneer je energiesysteem weer in balans is, dan is de emotionele lading van de gebeurtenis of situatie opgeruimd.

- Je energieën kunnen weer vrij stromen.
- Je zal je beter en energiekeker voelen.
- Je zal positiever en creatiever zijn.
- Je zal vrij zijn van de angsten die je al zo lang met je mee hebt gedragen.
- Je leven zal er anders en veel mooier uit gaan zien.

Kennis bestaat al duizenden jaren

Kennis over de functie van energiebanen van het lichaam bestaat in het Verre Oosten al duizenden jaren. Deze kennis wordt onder andere gebruikt bij accupunctuur, voetzoolreflexologie en drukpuntmassage.

In het Westen heeft de wetenschap zich hier tot voor kort niet intensief mee bezig gehouden. Pas de laatste 15 jaar is er sprake van toenemende belangstelling.

De kennis van energiebanen wordt steeds vaker gecombineerd met reguliere geneeskunde, zoals bij haptonomie en manuele therapie.

In de psychologie is, gebaseerd op het gegeven dat vele emotionele klachten ontstaan door verstoringen in het energiesysteem, inmiddels een geheel nieuwe richting ontstaan.

Deze richting, Energy Psychologie, biedt revolutionaire mogelijkheden voor het oplossen van emotionele klachten zoals angsten, fobieën en vele andere klachten.

Wetenschappelijk bewezen

Onderzoek heeft laten zien dat methodes die zich met Energie Psychologie, ook wel Energie Therapie genoemd, bezighouden sneller én beter resultaat hebben dan gebruikelijke behandelmethodes (Wells, Polglase, Andrews, Carrington en Baker, 2000).

Methodes die gebaseerd zijn op Energie Therapie pakken het probleem aan waar dit zich bevindt; in het energiesysteem van het lichaam.

Wanneer het energiesysteem weer in balans wordt gebracht, zijn de negatieve (pijnlijke) emoties en de daardoor veroorzaakte klachten verdwenen.

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.

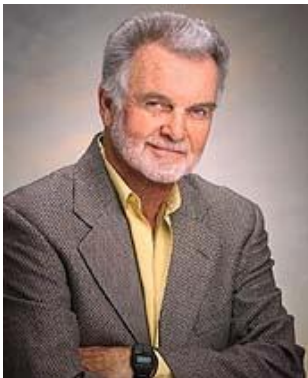
Grote voordelen zijn:

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 tranendal
7. Géén heftige emotionele ontladingen
8. Géén pijnlijke herbeleving

Ontwikkelingen in Energie Therapie

De grondlegger van Energie Therapie zoals wij het kennen, is gebaseerd op principes die ontwikkeld zijn door dr. Roger Callahan. Energie Therapie wordt tegenwoordig ook vaak aangeduid als Energie Psychologie.

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 onder andere angsten en fobieën. De aanleiding hiervan was dat hijzelf in zijn kindertijd hier veel last van heeft ondervonden.



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, bleek 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, een ingenieur die zijn opleiding heeft gevolgd op de prestigieuze Stanford universiteit, heeft Energy Psychology naar een hoger niveau gebracht.

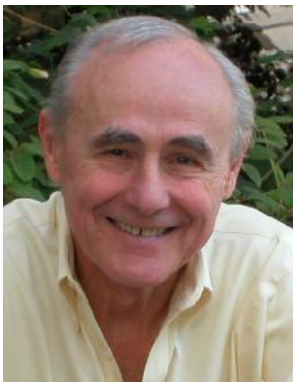
Gary Craig was al jaren op zoek naar een zelfhulpmethode die gemakkelijk toepasbaar was en die een goed resultaat tot gevolg had. Graig was namelijk zeer ontevreden over de gebrekkige resultaten die geboekt werden met psychiatrie en psychologie.

Graig heeft indertijd onderzoek gedaan naar tientallen zelfhulp methodes, maar was bij geen van allen 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 opleiding in TFT gevolgd.

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 energiepunten aan te houden.

Graig heeft TFT vervolgens aangepast waarbij eenvoud en resultaat voorop stonden. Craig heeft zijn methode EFT genoemd. EFT staat voor Emotional Freedom Techniques.



Gary Graig

Na jaren van testen heeft Graig de EFT-methode zo gebruikersvriendelijk mogelijk gemaakt. Door de eenvoud van deze methode is het voor iedereen mogelijk EFT zelfstandig toe te passen.

Nadat Graig zijn ontdekking had gepubliceerd, heeft de toepassing van EFT een enorme vlucht genomen en hebben vele toonaangevende therapeuten wereldwijd EFT omarmd.

Enkele therapeuten hebben de inzichten van dr. Callahan en Graig tegen het licht gehouden en hebben Energie Therapie met hun diepgaande inzichten naar een hoger plan getild.

Eén van de bekendste therapeuten die zich intensief heeft bezig gehouden met EFT en Energie Therapie is dr. Silvia Hartmann.

Na diepgaande studies van NLP en Hypnotherapie is dr. Hartmann zich gaan bekwamen in EFT. Op basis van haar ervaringen met EFT heeft zij een aantal zeer populaire boeken geschreven.

Nadat Silvia Hartmann zich EFT eigen had gemaakt, is zij door haar scherp analytisch vermogen en creatieve geest in staat geweest om duiding te geven aan de Energetische wereld.



dr. Silvia Hartmann

Op basis van haar inzichten heeft zij haar eigen modaliteit in Energie Therapie ontwikkeld, Emotrance genaamd.

Ik heb vele jaren EFT en andere Energie Therapieën bestudeerd, er veel mee gewerkt en er vele successen mee behaald. Door de jaren heen werd het mij echter duidelijk dat er veel aan de huidige therapieën verbeterd zou kunnen worden.

Na velen jaren van studie en onderzoek heb ik mijn kennis van Energie Therapie, NLP en vele andere healingmethodes geïntegreerd in mijn eigen methode, Emotionele Bevrijding (EB).

Mijn versie van Energie Therapie heeft een snellere en diepere werking dan vele andere methodes. Daarnaast heeft mijn methode het voordeel dat er minder energiepunten worden gebruikt ten opzichte van EFT en vele andere Energie Therapieën.

Het resultaat van vele jaren studie en testen is een methode die eenvoudig toe te passen is en voor zeer velen werkt.

Velen die deze techniek voor het eerst toepassen zijn onder de indruk van de resultaten die met deze methode worden geboekt.

Doe dus je voordeel met de fantastische Emotionele Bevrijding methode en pak zelf je vliegangst aan zodat jij weer verder kunt met je leven!

Deel 2

Aan de slag!

Introductie

In dit deel leg ik uit hoe jij je vliegangst daadwerkelijk kunt aanpakken. Je begint eerst met de voorbereiding. Deze voorbereiding zal er voor zorgen dat het aanpakken van je klachten sneller en gemakkelijker verloopt.

Wil jij ook van je vliegangst af? [Klik dan nu hier](#)



Jan Heering
Master Coach
Morpheus Instituut
www.morpheus-emotionele-bevrijding.com

MORPHEUS Instituut

Meerpaal 11
1086 ZM Amstelveen

www.morpheus-emotionele-bevrijding.com