

Pas EFT
toe in elke
situatie

Jan Heering

Pas EFT toe in elke situatie

Pas EFT in elke situatie toe
September 2009

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

Morpheus Instituut
Pas EFT toe in elke situatie
© J. Heering 2009

Pas EFT toe in elke situatie

Het is niet toegestaan om deze manual te verkopen en / of door te verkopen.

Het is tevens niet toegestaan om de inhoud van deze manual te verkopen.

Disclaimer

De EFT methode is een krachtige techniek die veranderingen brengen. 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.

Pas EFT toe in elke situatie

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.

Het is niet toegestaan om de inhoud van dit bestand te verkopen.

Pas EFT toe in elke situatie

Pas EFT toe in elke situatie

In het dagelijkse leven wordt je vaak meegesleept door je emoties. Veelal vergeet je zelfs om EFT toe te passen. Je zit als het ware in de film en bent niet in staat om afstand van de situatie te nemen en iets aan je emoties te doen. Ongeacht hoeveel kennis van EFT, of andere zelfhulp therapieën, je ook hebt.

Door het opvolgen van de aanbevelingen in dit hoofdstuk ben jij in staat EFT overal toe te passen. Zelfs als je emoties met je aan de haal gaan!

Je hoeft geen intensiteit van deze gevoelens / emoties te bepalen, geen Set Up toe te passen of affirmaties vast te stellen en hardop uit te spreken.

Bemerk eenvoudigweg wat je voelt, of het nu boosheid, somberheid, stress of wat dan ook is en ga met dat gevoel aan de slag.

Het voordeel hiervan is dat jij je realiseert dat je emoties van slag zijn en wanneer dit gebeurt. Daardoor ben jij in staat om iets aan die emoties te doen.

Op het moment dat deze negatieve emoties de kop op steken, kan jij ervoor zorgen dat jij je beter voelt. Dat is een fantastische manier om de kwaliteit van je leven te verbeteren.

Mijn nieuwe EFT verdiepingsmanual omvat meer dan 30 hoofdstukken waarin ik EFT technieken uitleg en tips over het toepassen van EFT geef.



Jan Heering
Master Coach, Morpheus Instituut

Morpheus Instituut
Pas EFT toe in elke situatie
© J. Heering 2009

Pas EFT toe in elke situatie

Pas EFT in elke situatie toe met deze energiepunten

Boven knie punt

Tik het Boven Knie punt, op je bovenbeen vlak boven je knie aan wanneer je negatieve emoties ervaart. Je zult je snel rustiger en meer ontspannen voelen. Dit energiepunt is verbonden met de meridiaan van je maag en zonnevlecht. Het aantikken heeft een rustgevend effect en helpt direct om stress te verminderen.

Je kunt in bijna iedere situatie dit energiepunt aantikken. Wanneer je in de file staat, wanneer je met openbaar vervoer reist, in de wachtkamer, tijdens een telefoongesprek of tijdens vergaderingen. In openbare gelegenheden kan je dit energiepunt aantikken met een jas of tas bovenop je been.

Karate Chop point

Je kunt het Karate Chop Point (het vlezig deel aan de zijkant van je hand) heel goed aantikken tijdens een telefoongesprek door met dit punt de rand van de tafel aan te tikken. Tik de rand van de tafel aan met de hand die de telefoon niet vast heeft. Door dit punt te stimuleren zal je beter in het huidige moment blijven en rustiger zijn.



Pas EFT toe in elke situatie

De één hand aantik methode

Deze methode is geïntroduceerd door de Australische EFT specialist dr. David Lake. Dr Lake, die al vele jaren EFT beoefent en met de bekende EFT-er Steve Wells de wereld afreist om EFT workshops te geven, beveelt deze methode aan zijn cliënten aan. Hiermee kunnen zijn cliënten zelf thuis voortdurend EFT toe te passen.

Bij deze methode tik je met één van je duimen de vingerpunten van diezelfde hand aan. Met je duim van je linkerhand tik je dan (wanneer je de palm van je linkerhand naar beneden houdt) de rechterkant van je vingers, ter hoogte van de nagelriem, aan.

Tik ook met je vingers, ik gebruik hiervoor mijn wijs- en ringvinger, de rechterzijkant van mijn duim (ter hoogte van de nagelriem) aan

Je kunt deze methode eigenlijk overal wel toepassen, houd je gewoon je hand naar beneden of uit het zicht en aantikken maar!

Sleutelbeenpunt

Tik het sleutelbeenpunt aan als je ongeduldig of gestresst bent. Je versterkt het effect door rond te lopen wanneer je dit punt aantikt. Je kunt vlak onder de kop van één van je sleutelbenen tikken met de vingers van 1 hand.

Je kunt ook met je vuist vlak onder de koppen van beide sleutelbenen slaan. Mijn voorkeur is dan om, nadat ik een vuist heb gemaakt, met de kootjes van vingers op dit punt te slaan en niet met de zijkant van de hand.

Pak je klachten aan met de EFT en voel je goed!

Jan Heering

Master Coach, Morpheus Instituut

Pas EFT toe in elke situatie

MORPHEUS Instituut

Meerpaal 11
1186 ZM Amstelveen

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

Morpheus Instituut
Pas EFT toe in elke situatie
© J. Heering 2009