

Meer Energie Therapie met Morpheus



Jan Heering

Meer Energie Therapie met Morpheus

Meer Energie Therapie met Morpheus 1.2
Maart 2012

Uitgegeven door Morpheus Instituut
www.morpheus-emotionele-bevrijding.com

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

Energie Therapie technieken zijn krachtige methodes 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.

Meer Energie Therapie met Morpheus

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.

Meer Energie Therapie met Morpheus

Inhoudsopgave

Disclaimer		3
Copyright		4
Introductie		6
Voordat je begint		7
The Power of Three Energy Therapy Technique Process		9
Miracle Activation Trigger Technique	MATT	18
Verbeter je leven met Emotional Freedom and Healing		24
Miracle Emotional Freedom	MEF	29
Emotional Freedom & Healing voor trauma's		32
Negative Affect Erasing Method	NAEM	36
BE SET FREE FAST	BSFF	42
Rapidely Integrated Transformation Technique	RITT	50
Radiant Energy Balance	REB	57
Whole Health Easily and Effectively	WHEE	68

Introductie

In dit boek vind je een selectie van 10 minder bekende maar zeer krachtige vormen van Energie Therapie.

Maandenlang onderzoek heb ik gedaan om de beste Energie Therapie vormen bij elkaar te zoeken.

Ik heb vele Energie Therapieën in diverse situaties getest. En alleen die technieken die aan bepaalde criteria voldeden heb ik in de manual opgenomen.

Deze criteria waren:

1. Eenvoudig
2. Toepasbaar voor iedereen
3. Snel resultaat
4. Effectief

De technieken die goed genoeg zijn gebleken voor de manual heb ik duidelijk stap voor stap beschreven. De ene methode werkt nog sneller en eenvoudiger dan de ander.

In 10 hoofdstukken beschrijf ik 11 technieken (het hoofdstuk over Be Set Free Fast omvat 2 verschillende versies). Al deze technieken kunnen door bijna iedereen worden toegepast.

Elk van deze methodes kan je bijstaan bij het aanpakken van je klachten. Mocht de ene techniek niet voor jou werken, dan pak je gewoon de volgende.

Of degene die je meer aanspreekt.

Pak je klachten aan met Energie Therapie en voel je goed!

Jan Heering
Morpheus Instituut

Voordat je begint

Bij de verschillende vormen van Energy Therapie komen een tweetal zaken regelmatig terug. Om te voorkomen dat ik bij iedere Energy Therapie vorm deze zaken uitgebreid moet beschrijven heb ik er voor gekozen om dit aan het begin van deze manual te doen.

Lees deze uitleg goed door. Je zult beide aspecten van het werken met Energy Therapie vormen regelmatig nodig hebben. In de tekst van de betreffende therapieën kom ik er slechts verwijzend op terug. Ik veronderstel het dan als bekend.

Het bepalen de intensiteit van je probleem - SUD

De intensiteit bepaal je voordat je aan de slag gaat met een techniek. Dit stelt je namelijk in staat om te bepalen of er iets verandert aan jouw klacht wanneer je aan de slag gaat om je klacht aan te pakken.

Je bepaalt de intensiteit van het probleem / de klacht door aan het probleem / de klacht te denken.

Dan geef je op een schaal van 0-10 aan hoeveel je voelt. Hierbij is 0 = geen emotie en 10 = zoveel emotie dat je bij wijze van spreken tegen het plafond zit.

Dus hoeveel voel je **nu** wanneer je denkt aan “het probleem / klacht”?

Deze intensiteitsaanduiding wordt ook wel SUD genoemd. SUD staat voor Subjective Unit of Distress.

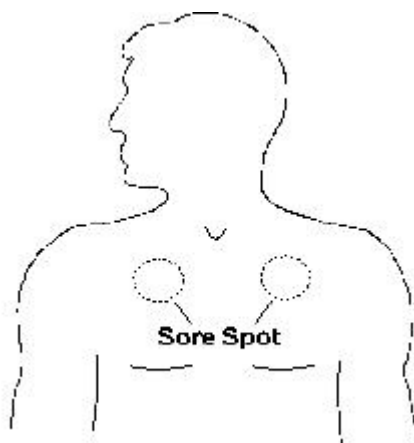
Wrijf over de Gevoelige Plek / Sore Spot

Het wrijven op de Gevoelige Plek is ook een techniek die bij vele Energy Therapieën wordt toegepast. Dit wordt voorgeschreven om blokkades (op energetisch gebied) die kunnen voorkomen bij het aanpakken van problemen, te verhelpen.

Meer Energie Therapie met Morpheus

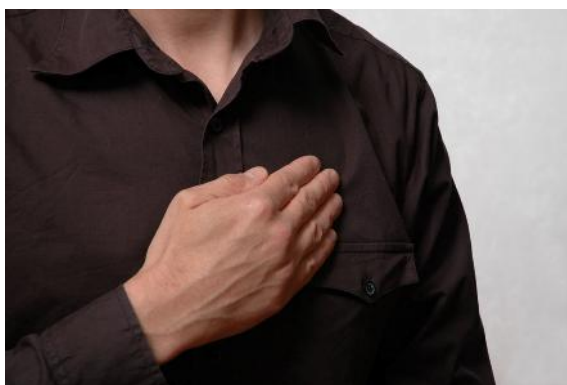
Je wrijft hierbij met al je vingers en handpalm met kleine cirkels over de Gevoelige Plek

De Gevoelige plek wordt de 'Sore Spot' genoemd omdat dit punt, je had het waarschijnlijk al geraden, heel gevoelig is.



Deze plek bevindt zich iets onder je sleutelbeen, ongeveer een halve handbreedte van je oksel. Zoals je al had begrepen, de 'Gevoelige Plek' is gevoelig als je er op drukt.

Wanneer je dit punt gebruikt, wrijf er dan, ronddraaiend, met al je vingers overheen. Met de klok mee wrijven (wanneer de klok op de Gevoelige Plek zou zitten).



The Power of Three Energy Therapy Technique Process

The Power of Three Energy Therapy Technique Process is in 2004 ontwikkeld door dr. Michael Millett. Deze vorm van is Energy Therapy is onder andere gebaseerd op Qi Fong, Chinese filosofie, het onbewuste, het werk van Kendall, Chappman, Callahan, Durlacher en Graig.



Dr. Michael Millett

Dr. Millett is gecertificeerd psychotherapeut, hypnotherapeut en NLP Practitioner.

Daarnaast is hij geschoold in een groot aantal Energy Therapieën zoals Emotional Freedom Techniques (EFT), Energy Medicine, Be Set Free Fast (BSFF), Touch and Breath (TAB), Tapas Acupressure Technique (TAT), Seemorg Matrix Work, EmoTrance and Meridian Therapy.

Tevens is hij vice-directeur van het AMT (Association of Meridian Therapies).

Meer Energie Therapie met Morpheus

In 1995, heeft Dr. Millet zijn eigen praktijk, Elevated Therapy International, gestart. Zijn zeer succesvolle praktijk is gericht op het helpen van mensen met behulp van therapy, healing, en training.

Hij heeft voor één van de Engelse Olympische teams voor de Olympische spelen van 2000, 2004 én 2008 een hypnosetape voor het behalen van een topprestaties samengesteld.

De door Dr. Millett ontwikkelde protocollen, waaronder The Power of Three Energy Therapy Technique Process, worden inmiddels door vele therapeuten wereldwijd toegepast.

Zoals bij vele andere Energy Therapie vormen wordt bij de door Michael Millett ontwikkelde variant ook gebruik gemaakt van het aantikken van energie (meridiaan) punten.

Tijdens het aantikken van deze energiepunten wordt gefocust op een specifiek probleem. Het probleem wordt hierdoor erkend.

Daarna wordt het probleem op 3 niveaus (menhirs genoemd door dr Millet) wordt aangepakt.

De 3 menhirs (niveaus) zijn:

- a. het bewuste: emotionele en mentale niveau
- b. de geest: het spirituele niveau.
- c. lichaam: het fysieke niveau

Deze drie eenheid wordt als heilig beschouwd.

Meer Energie Therapie met Morpheus

De naam "menhir" is uit het Bretons afkomstig: "maen" betekent steen en "hir" betekent lang, rechtopstaand. De menhirs zijn door prehistorische volken gebruikt voor het maken van formaties van megalieten.

Een megaliet is een stenen monument uit de neolithische periode bestaande uit één of meerdere grote stenen. Het beroemdste neolithische monument is zonder twijfel Stonehenge in Engeland.

Door het hardop erkennen van het probleem, in combinatie met ademhaling en positieve affirmatie op 3 niveaus, zal je los van de aard en omvang van het probleem een aanmerkelijke verbetering ervaren.

Het is zelfs mogelijk dat het betreffende probleem verdwenen blijkt te zijn.

Doordat je op 3 niveaus je probleem aanpakt, zullen de verstoringen in het energetische systeem van je lichaam verdwijnen. Hierdoor wordt de balans op bewust, spiritueel en lichamelijk niveau hersteld.

Dit is noodzakelijk voor lichamelijke en emotionele gezondheid.

The Power of Three

1.

Stel vast met welk emotioneel of lichamelijk probleem je aan de slag wilt.

2.

Focus je op het probleem. Denk aan hetgeen waarmee je aan de slag wilt. Wat je wilt aanpakken.

3.

Benoem de emotie die je ervaart. Bijvoorbeeld, boosheid, schuld, droefheid, etc.

Kan je geen specifieke emotie benoemen, zeg dan simpelweg "deze emotie", "dit gevoel" of "dit probleem".

Meer Energie Therapie met Morpheus

Omschrijf bij lichamelijke problemen het lichamelijke ongemak dat je ervaart. Bijvoorbeeld: “stekende hoofdpijn” of “scherpe pijn in mijn onderrug”.

Je kunt je probleem ook voorstellen als een symbool. Een symbool kan van alles zijn; een vorm, afbeelding, naam, enz. Je kunt het probleem “dit symbool” of wat de naam van het symbool is noemen.

4.

Bepaal de intensiteit van je probleem.

Wat is het niveau van de emoties dat je **nu** voelt als je nu terugdenkt aan je probleem.

5. De Eerste Menir (het bewuste)

Deze affirmatie bevestigt dat je een probleem hebt en dat jij jezelf accepteert.

Wrijf met kleine cirkels over de Gevoelige Plek

Terwijl je over de Gevoelige Plek blijft wrijven zeg je driemaal hardop:

”Ondanks dat ik(dit probleem, gevoel, symbool) heb, accepteer ik mijzelf volledig, houd ik van mijzelf en vergeef ik mijzelf dat ik dit heb gekregen.”

6. De Tweede Menir (de geest)

Tijdens deze stap kunnen er emoties en tranen naar boven komen. Beschouw dit als een teken dat het proces werkt en dat je een stap verder bent in het loslaten van je probleem.

Houd je handen boven je hoofd alsof je naar de sterren reikt.

Wrijf dan continu over de Karate Spot {aan de zijkant van je hand} met je handpalm van je dominante hand en kijk tegelijkertijd naar boven.

Meer Energie Therapie met Morpheus



Terwijl je over de Karate Spot blijft wrijven, zeg je (eenmaal) hardop:

”Ik geef dit {*vul zelf in*} (probleem, gevoel, symbool) over aan(God, het Universum, Hoger Zelf, Spirit, Creator) om het te transformeren en om mijn relatie ermee te transformeren. Om het nooit meer hetzij actief of passief, terug te nemen.”

“Ondanks dat ik(dit probleem, gevoel, symbool) heb, accepteer ik mijzelf en houd ik van mijzelf, absoluut en volledig, zonder enig oordeel.”

Adem hierna diep in en zo volledig mogelijk ontspannen uit (zonder te forceren).

7. De Derde Menir (het lichaam)

Tik aanhoudend de beide Onder het Oog punten {op het bot} met 2 of 3 vingers (afbeelding op volgende pagina). Tik niet dusdanig hard dat je jezelf pijn doet.

Meer Energie Therapie met Morpheus



Terwijl je over de Onder het Oog punten aantikt, zeg je (eenmaal) hardop:

”Ik laat dit(dit probleem, gevoel, symbool) los uit alle cellen van mijn lichaam, mijn bewuste en onderbewuste, tot op het diepste niveau. Daarmee wordt dit volledig verwijderd uit mijn bestaan. Ik verwelkom en accepteer mijn(goddelijke heelheid / perfecte gezondheid / perfecte welzijn/ perfecte vrijheid) en deze positieve verandering.”

Adem hierna diep in en zo volledig mogelijk ontspannen uit (zonder te forceren).

8.

Breng je armen naar hart en houd ze daar liefdevol.

Meer Energie Therapie met Morpheus



Maak je hoofd vrij van gedachtes.

Adem 3 maal rustig diep in en uit terwijl jij je handen op je hart blijft houden.

9.

Focus opnieuw op het probleem. Denk aan hetgeen je wilde werken uit stap 1 en 2.

10.

Bepaal de intensiteit van het probleem (sud) als je er nu aan terug denkt.

11.

Vergelijk de huidige intensiteit van het probleem met start intensiteit (stap4).

Meer Energie Therapie met Morpheus

Je hebt nu volledige resultaat (sud is 0), gedeeltelijk resultaat (gedaalde SUD) of geen resultaat (SUD hetzelfde).

Bij volledig resultaat heb je in een korte tijd kracht van The Power of Three kunnen ervaren. Een paar vervolg sessies kunnen de effectiviteit van het proces verder versterken en ervoor zorgen dat het probleem niet terugkomt.

Heb je gedeeltelijk resultaat bereikt, dan is het noodzakelijk dat je de affirmatie van elke Menhir aanpast om zo de resterende emotie aan te pakken.

Zeg bij de Eerste Menhir

”Ondanks dat ik nog steeds iets van(dit probleem, gevoel, symbool) heb, accepteer ik mijzelf volledig, houd van mijzelf en vergeef ik mijzelf dat ik dit nog heb.”

Zeg bij de Tweede Menhir

”Ik geef wat is overgebleven van dit(probleem, gevoel, symbool) over aan(God, het Unniversum, Hoger Zelf, Spirit, Creator) om het te transformeren en om mijn relatie ermee te transformeren. Om het nooit meer, actief of passief terug te nemen. Ondanks dat ik nog steeds iets van(dit probleem, gevoel, symbool) heb, accepteer ik mijzelf en houd ik van mijzelf, absoluut en volledig, zonder enig oordeel.”

Zeg bij de Derde Menhir

”Ik laat alles wat over is van(dit probleem, gevoel, symbool) los uit alle cellen van mijn lichaam, mijn bewuste en onderbewuste tot op het diepste niveau. Daarmee wordt het volledig losgelaten. Ik verwelkom en accepteer mijn(goddelijke heilheid / perfecte gezondheid / perfecte welzijn/ perfecte vrijheid) en deze positieve verandering.”

Meer Energie Therapie met Morpheus

Doe zoveel rondes van The Power of Three als nodig is om de intensiteit van je probleem tot nul te reduceren.

Is de intensiteit van je probleem nu nul? Gefeliciteerd!

Is SUD hetzelfde gebleven dan zijn er een paar mogelijkheden:

Gebruik The Power of Three om de blokkade te behandelen die je verhindert om progressie te maken met deze Energie Therapie vorm. Wat houdt je tegen. Is er iets wat je tegenstaat wanneer jij vrij bent van je klachten.

Mocht je het niet bewust weten, dan kan je ook ‘deze blokkade’ invullen bij de stappen van The Power of Three.

Gebruik een andere Energie Therapie om de blokkade die verhindert dat je verder komt te behandelen.

Of gebruik een andere Energie Therapie vorm om je klachten aan te pakken.

Miracle Activation Trigger Technique

Miracle Activation Trigger Technique (MATT) is ontwikkeld door Philip Friedman, Phd. Miracle staat voor wonder. Deze methode staat ook bekend als Miracle Acupressure Tapping Technique.



Philip H. Friedman

Philip Friedman is klinisch psycholoog die meer dan 30 jaar psychotherapie beoefent in Philadelphia. Hij is 16 jaar adjunct assistent professor aan de 'Hahnemann University and Medical School' in Philadelphia geweest.

Friedman heeft zich geschoold in vele vormen van Energy Therapy zoals TFT en EFT. Daarnaast heeft hij vele spirituele en alternatieve geneeswijzen bestudeerd.

In de jaren 80 van de vorige eeuw heeft dr. Friedman 'Attitudinal Healing Center' gestart.

Hij heeft, onder andere, het boek 'Creating Well-Being, The Healing Path to Love, Peace, Self-Esteem and Happiness' en de manual 'The Integrative Healing Manual: A Positive, Energy and Spiritual Psychology Approach' geschreven.

Meer Energie Therapie met Morpheus

Friedman geeft regelmatig workshops voor therapeuten. Daarnaast is Friedman life coach waarbij hij mensen begeleid gebied van persoonlijke- en spirituele ontwikkeling, relaties en carrière.

Het MATT proces bestaat uit een aantal modules (stappen). Volgens Friedman is het het beste om al de modules te doorlopen. Sla alleen een module over wanneer je het gevoel hebt dat dat kan. Herhaal het proces indien nodig.

Miracle Activation Trigger Technique

1.

Focus je op het probleem.

2.

Bepaal de intensiteit van je probleem.

Volg de volgende stappen totdat SUD 1 of lager is.

3.

Module 1 - Set Up

Wrijf ronddraaiend over de Gevoelige Plek en zeg driemaal hardop:

“Ondanks dat ik dit(probleem of negatieve emotie, zoals bijvoorbeeld angst, boosheid, schaamte, schuld, relatie problemen, enz) heb, accepteer ik mijzelf absoluut en volledig en ben ik een goed mens.”

Blijf over de Gevoelige Plek wrijven en zeg nu driemaal hardop:

“Ik houd onvoorwaardelijk van mezelf ondanks al mijn problemen en beperkingen”.

Meer Energie Therapie met Morpheus

Terwijl je nog steeds over de Gevoelige Plek wrijft zeg je nu driemaal hardop:
“Ik heb recht op een wonder”

Module 2 - Aantikronde 1

In deze module tik je meridiaanpunten aan terwijl je bij ieder punt driemaal hardop zegt:

“Ik laat alle(negatieve emoties, bv schuld, droefheid, angst) los en kies ik ervoor om mij vredig te *voelen* / *voel ik mij vredig*.“

Deze aantikronde omvat 4 meridiaan punten namelijk:

a. Derde Oog (tussen je wenkbrauwen). Aantikken met 2 vingers van één hand.

Tik de volgende punten met 2 vingers van beide handen tegelijk aan (dus de punten aan linker- en rechter-zijde van je gezicht tegelijkertijd aantikken):

b. Binnenkant Wenkbrauw
(energiepunt 1)

c. Buitenzijde Oog (energiepunt 2)

d. Midden onder Oog. {op het bot}
(energiepunt 3)

Adem diep in, door de neus, en
uit, door de mond.



Meer Energie Therapie met Morpheus

Module 3 - Aantik ronde 2

Deze aantikronde omvat 3 meridiaanpunten.

Tik deze meridiaanpunten aan terwijl je bij ieder punt driemaal hardop zegt:

“Ik laat alle(negatieve emotie, bv schuld, droefheid, angst) los en kies ervoor om mij vredig te voelen.”

Tik de volgende punten met 2 vingers van één hand aan:

- e. Onder de Neus (energiepunt 4)
- f. Onder de Mond (energiepunt 5)
- g. Achterkant Nek (de uitstekende nekwervel)
- h. Sleutelbeen kop (energiepunt 6)

Adem diep in, door de neus, en uit, door de mond.

Module 4 - Vergeving Module

Tik Onder Arm Punt aan de linkerzijde van je lichaam (dus met je rechterhand) terwijl je het volgende zegt:

“Ik vergeef mijzelf dat ik heb bijgedragen aan dit probleem.“

“Ik vergeef mijzelf, ik handel zo goed ik kan.“

“Ik vergeef mijzelf, ik laat elk oordeel tegen mijzelf los.“

“Ik vergeef mijzelf, ik laat alle kritiek tegen mijzelf los.“

“Ik vergeef mijzelf, ik laat alle grieven over mijzelf los.“

“Ik vergeef mijzelf, ik laat alle negatieve gedachten over mijzelf los.
Vergeving is de sleutel tot geluk.“

Meer Energie Therapie met Morpheus

Indien er anderen betrokken zijn bij je probleem / klachten.

Tik vervolgens op Onder Arm Punt aan de rechterzijde van je lichaam (dus niet op no 7 van de afbeelding, maar aan de andere zijde van je lichaam) met je linkerhand terwijl je het volgende zegt:

“Ik vergeef (vul de naam van deze persoon naam in) voor zijn / haar bijdrage aan dit probleem. “

““Ik vergeef (vul de naam van deze persoon naam in), hij / zij doet het beste dat hij / zij kan. “

“Ik vergeef (vul de naam van deze persoon naam in), ik laat elk oordeel over hem / haar los. “

“Ik vergeef (vul de naam van deze persoon naam in), ik laat alle kritiek over hem / haar los. “

“Ik vergeef (vul de naam van deze persoon naam in), ik laat alle grief over hem / haar los. “

“Ik vergeef (vul de naam van deze persoon naam in), ik laat alle negatieve gedachten over hem / haar los. “ “Vergeving is de sleutel tot geluk.“

Tik het Zwezerik punt (energiepunt midden van het borstbeen) terwijl je onderstaande affirmaties 2 maal hardop zegt:

“Vergeving is de sleutel tot blijheid.”

“In mijn hart is vergeving voor mijzelf (en betrokken persoon {indien van toepassing}) “

“In mijn hart heerst liefde.”

“Diep van binnen ben ik een uiting van liefde.”

“Ik ben vredig.”

“Ik ben kalm, ontspannen en vredig.”

Meer Energie Therapie met Morpheus

“Ik dank(God, Universum, Creator, Spirit) dat mijn problemen zijn opgelost en ik nu vredig ben.”

“Ik dank(God, Universum, Creator, Spirit) dat ik geheeld ben en in vrede ben.”

4.

Vergelijk de huidige intensiteit van het probleem met start intensiteit (stap 2)

Is de intensiteit nog hoger dan 1, herhaal dan de MATT modules.

Is SUD 1 of lager, gefeliciteerd! Geniet van je emotionele bevrijding!

Verbeter je leven met Emotional Freedom and Healing

Door het toepassen van deze variatie van de Emotional Freedom and Healing (EF&H) techniek kan je leven spectaculair verbeteren. Omstandigheden in je leven kunnen op mysterieuze wijze veranderen wanneer je dagelijks de hieronder beschreven oefening toepast.

EF&H is ontwikkeld door Richard Ross. Richard Ross is al meer dan 10 jaar coach en spiritueel mentor. Hij heeft vele mensen bijgestaan in hun persoonlijke ontwikkeling.



Richard Ross

Na het volgen van trainingen in Thought Field Therapy (TFT) en Emotional Freedom (EFT) heeft hij zijn eigen vorm van Energy Therapy, Emotional Freedom and Healing, ontwikkeld.

Emotional Freedom and Healing is een krachtige snelwerkende methode gebleken.

Door het dagelijks toepassen van de onderstaande oefening ruim jij je oude ballast op en houd je het energie systeem van je lichaam als het ware schoon.

Meer Energie Therapie met Morpheus

Chinezen zijn al duizenden jaren overtuigd dat het noodzakelijk is om je energie systeem dagelijks onderhanden te nemen. En niet alleen als er iets je dwars zit.

Verbeter je leven met Emotional Freedom and Healing

Stap 1

Wrijf met kleine cirkels over de Gevoelige Plek, en zeg hardop:

“Ondanks dat sommige aspecten van mijn leven een bron van zorgen zijn, accepteer ik mijzelf volledig en waardeer ik mijzelf”.

“Ondanks dat ik in het verleden beslissingen heb genomen die mij beperkt hebben, accepteer ik mijzelf volledig en waardeer ik mijzelf”.

“Ondanks dat delen van mij geloven dat ik nooit zal hebben wat ik het meeste wil, accepteer ik mijzelf volledig en waardeer ik mijzelf”.

Houd je hand op de Gevoelige Plek en adem diep in en uit.

Stap 2

Dit is het gedeelte van de Emotional Freedom and Healing routine waarbij de energiepunten op het hoofd en lichaam worden aangetikt met 2 vingers.

De betreffende energiepunten:
(afbeelding op de volgende pagina)

1. **BW**: Binnenkant Wenkbrauw
2. **BO**: Buitenzijde Oog.
3. **MO**: Midden onder Oog.

Meer Energie Therapie met Morpheus

- 4. **ON**: Onder de Neus.
- 5. **OM**: Onder de Mond.
- 6. **SB**: Sleutelbeen kop.
- 0. **BOHH**: Boven Op Het Hoofd
- 8. **AH**: Achterzijde Hoofd
(niet afgebeeld)



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.

Aantikken van de energiepunten

1. Tik Binnenkant Wenkbrauw aan en zeg hardop:

“Ik laat al mijn onbewuste programmeringen tot bedroefdheid, verdriet en leed los.”

Adem diep in en uit terwijl je het energie punt blijft aantikken.

2. Tik Buitenzijde Oog aan en zeg hardop:

“Ik laat al mijn onbewuste programmeringen tot pessimisme, hopeloosheid en berusting los.”

Adem diep in en uit terwijl je het energie punt blijft aantikken.

Meer Energie Therapie met Morpheus

3. Tik Midden onder Oog (op het bot) aan en zeg hardop:

“Ik laat al mijn onbewuste programmeringen tot beperkende angsten, behoefte en beperkingen los.”

Adem diep in en uit terwijl je het energie punt blijft aantikken.

4. Tik Onder de Neus aan en zeg hardop:

“Ik laat al mijn onbewuste programmeringen tot schaamte, schuld en berouw los.”

Adem diep in en uit terwijl je het energie punt blijft aantikken.

5. Tik Onder de Mond aan en zeg hardop:

“Ik laat al mijn onbewuste programmeringen tot wrok, boosheid en onverzoenlijkheid los.”

Adem diep in en uit terwijl je het energie punt blijft aantikken.

6. Tik op of wrijf over Sleutelbeen kop met al je vingers en zeg hardop:

“Ik laat al mijn onbewuste programmeringen tot zelf afgeroepen bestraffing, afkeuring, and falen los.”

Adem diep in en uit terwijl je het energie punt blijft aantikken.

7. Houd de palm van je hand op het Boven Op Hoofd (no 0 in afbeelding) en zeg hardop:

“Ik laat al de energie die ik heb gestoken in deze onbewuste afspraken uit het verleden los zodat ik deze energie nu kan gebruiken om gezond, welvarend en een volledige uiting van wie ik ben te worden.”

Houd je palm op het Boven Op Hoofd Punt en adem diep in en uit.

Meer Energie Therapie met Morpheus

8. Tik op of wrijf over Achterhoofd Punt (uitstekende punt beneden aan achterkant van je hoofd) en zeg hardop:



“Ik ontdek dagelijks hoe getalenteerd, bekwaam, assertief en volhardend ik echt ben.”

“Vele goede dingen gebeuren voor mij en ik ben dankbaar voor al deze dingen.”

“Alle aspecten van mijn leven zijn een bron van oprechte voldoening.”

“Ik ben gezond, gefortuneerd, welvarend, en succesvol. “

“Zo is het omdat ik het zeg”

Adem diep in en uit terwijl je over het Achterhoofd Punt blijft wrijven.

Verbeter je leven met Emotional Freedom and Healing!

Miracle Emotional Freedom

Dit Miracle Emotional Freedom (MEF) protocol is gebaseerd op Emotional Freedom & Healing (EF&H) en Miracle Activation Trigger Technique (MATT). Een andere benaming is 2 points Emotional Freedom & Healing

EF&H is een door Richard Ross ontwikkelde effectieve Energy Therapie. MATT is een techniek van Philip Friedman, Phd.

Voor meer achtergrond informatie over Richard Ross, zie de ‘Verbeter je leven’ techniek. Voor meer informatie over Philip Friedman, zie ‘Miracle Activation Trigger Technique’.

Deze korte versie van EF&H omvat maar 2 meridiaan punten, namelijk de Gevoelige Plek en het Achterhoofd Punt.

Miracle Emotional Freedom

1.

Focus op hetgeen je wilt aanpakken

2.

Bepaal de intensiteit van de klacht / het probleem.

Hoe sterk zijn de emoties die je **nu** voelt wanneer je aan de klacht / het probleem denkt.

3. Set up

Wrijf over de Gevoelige Plek en zeg hardop:

“Ik beveel alle beperkende gedachten en overtuigingen die ik tijdens dit leven heb aangenomen te vertrekken en laat ze los.”

“Ik laat nu(het probleem) en alle aspecten daarvan los, ruim deze voor altijd op en zuiver mij ervan.”

Meer Energie Therapie met Morpheus

“Ik laat alle angsten, gedachten en overtuigingen die deel uitmaken van(het probleem) los. “

“Ik herroep, beëindig en ontbind alle overeenkomsten, contracten en verbintenissen die niet langer het ware doel in mijn leven dienen. “

“Ik heb recht op wonderen in mijn leven. “

Stop met wrijven, houd je hand op de Gevoelige Plek en adem diep in en uit.

4.

Tik op of wrijf over Achterhoofd Punt (uitstekende punt beneden aan achterkant van je hoofd) en zeg hardop alle of één van de volgende affirmaties (of bedenk je eigen, passende, affirmatie):



“Ik ben één met(Hogere Macht, God, Creator, het Universum).”

“Ik kies ervoor om een magneet te zijn die het goede in mijn leven aantrekt.“

“Ik laat hetgeen ik wens toe in mijn leven.“

“Ik kies ervoor om vol vertrouwen te zijn en te vertrouwen op mijn innerlijke kracht.”

Meer Energie Therapie met Morpheus

“Ik kies ervoor om van mijzelf te houden.”

“Ik kies ervoor om liefde, hulp en genezing te accepteren.”

“Ik kies ervoor dat het veilig is om mijzelf volledig aan de wereld te laten zien.”

“Ik kies ervoor om een leven vol vrede, plezier en rijkdom te hebben.”

6. Afsluiting

Houd je hand vlak op het Achterhoofd Punt en zeg hardop:

“Zo zal het zijn!”

Adem diep in en uit.

Zeg hardop:

“Zo is het!”

Adem diep in en uit.

7. Denk nu terug aan hetgeen je wilde aanpakken.

Bepaal de intensiteit van wat je nu voelt als je terug denkt aan hetgeen je wilde aanpakken.

Bemerk het verschil.

Herhaal bovenstaande stappen nogmaals wanneer de intensiteit nog geen 0 is.

Emotional Freedom & Healing voor Trauma's

Emotional Freedom & Healing (EF&H) is ontwikkeld door Richard Ross. Deze variatie van EF&H is gericht op het aanpakken van trauma's. Voor meer achtergrond informatie over Richard Ross, zie de 'Verbeter je leven' techniek

Richard Ross



Volgens Ross, is Emotional Freedom & Healing voor trauma's een zacht maar diepgaand proces dat resulteert in een snelle energetische verandering.

Na het toepassen van deze techniek zal jij je ontspannen en vredig voelen. De negatieve gevoelens over die ingrijpende gebeurtenissen zullen als het ware vervagen.

Emotional Freedom & Healing voor Trauma's

1.

Denk aan die ingrijpende gebeurtenis.

2.

Bepaal de intensiteit van je gevoelens als je **nu** terugdenkt aan die ingrijpende gebeurtenis. Hoeveel emoties voel je **nu**, op een schaal van 0 – 10.

3.

Wrijf over de Gevoelige Plek (Sore Spot in onderstaande afbeelding) en zeg hardop:

Meer Energie Therapie met Morpheus

“Ondanks dat een deel van mij boos en hulpeloos is over.....(hetgeen is gebeurd), accepteer ik mijzelf en houd ik van mijzelf.”

“Ondanks dat ik(hetgeen is gebeurd) vreselijk vind, kies ik er nu voor om vredig te zijn. “

“Ondanks dat ik de betekenis van (hetgeen is gebeurd) nog niet begrijp, sta ik open om de positieve bedoeling ervan in te zien.”

4. Aantikken van de Energie Punten.

Je tikt bij deze stap een aantal energie punten aan met 2 vingers, je wijs- en middelvinger. Terwijl je de energie punten aantikt zeg je hardop een specifieke affirmatie.



a. Tik Binnenkant Wenkbrauw (energie punt 1) aan met 2 vingers en zeg hardop:

“Ik laat alle programmering uit mijn verleden waardoor (ik zo heb gereageerd / het zo heb ervaren) los.”

Houd je vingers op het Binnenkant Wenkbrauw punt en adem diep in en uit.

Meer Energie Therapie met Morpheus

b. Tik Buitenzijde Oog (energie punt 2) aan met 2 vingers en zeg hardop:

“Ik laat alle boosheid die ik heb over (hetgeen is gebeurd) los.”

Houd je vinger op het Buitenzijde Oog punt en adem diep in en uit.

c. Tik Midden onder Oog {op het bot} (energie punt 3) aan met 2 vingers en zeg hardop:

“Ik laat alle angst gerelateerd aan (hetgeen is gebeurd) los.”

Houd je vingers op het Midden onder Oog punt en adem diep in en uit.

d. Tik Onder de Neus punt (energie punt 4) aan met 2 vingers en zeg hardop:

“Ik laat alle verwarring en onbehagen dat ik heb over (hetgeen is gebeurd) los.”

Houd je vingers op het Onder de Neus punt en adem diep in en uit.

e. Tik Onder de Mond {kuiltje van je kin, onder je mond} (energie punt 5) aan met 2 vingers en zeg hardop:

“Ik laat alle schaamte die ik heb over (hetgeen is gebeurd) los.”

Houd je vinger op het Onder de Mond punt en adem diep in en uit.

Laat het Onder de Mond energiepunt los.

Neem de tijd om diep in en uit te ademen.

5.

Denk terug aan dat traumatische incident en ervaar hoeveel beter jij je nu voelt met betrekking tot dat incident / die gebeurtenis.

Bepaal opnieuw de intensiteit van je gevoelens.

Meer Energie Therapie met Morpheus

Is de intensiteit hoger dan 0, herhaal dan stap 3 en 4 een aantal malen.

Bedenk dat in geval van een ernstig trauma SUD niet perse terug hoeft naar 0. Je kan er ook voor kiezen om SUD 2 te laten. Het was toch immers een ernstige gebeurtenis?

De keuze is echter aan jou.

Negative Affect Erasing Method

Fred P. Gallo heeft aan de wieg gestaan van Negative Affect Erasing Method (NAEM). NAEM is geschikt voor behandeling van emotionele problemen zoals fobieën, trauma's en depressies.



Fred P. Gallo

Fred Gallo is sinds 1973 werkzaam als klinisch psycholoog en heeft sinds 1977 zijn eigen praktijk. Hij is zijn carrière begonnen als leraar en counsellor.

Hij heeft vele counselling methodes en Energy Therapy vormen bestudeerd. Gallo heeft trainingen gegeven op het gebied van NLP, hypnose en contextuele therapie.

Hij is opgeleid door Roger Callahan en is ontwerper van de TFT (Thought Field Therapy) cursussen die international gegeven worden.

Daarnaast heeft Fred Gallo een groot aantal publicaties en boeken op zijn naam staan waaronder 'Energy Diagnostic and Treatment Methods' en 'Energy Tapping for Trauma'.

Negative Affect Erasing Method

1. Denk aan het probleem / je klacht
2. Bepaal de intensiteit van je probleem op een schaal van 0 – 10.
3. Aantikken van de energie punten.

Focus je op het probleem / de klacht en tik de volgende punten met 2 vingers aan, gedurende circa 5 seconden per energiepunt:

- a. **Derde Oog** {tussen de wenkbrauwen} (energie punt1)
- b. **Onder de Neus** (energie punt 4)



Meer Energie Therapie met Morpheus

c. Onder de Mond {kuiltje van je kin, vlak onder je mond} (energiepunt 5)

d. Borstbeen {vlak onder de sleutelbeen koppen, op de plaats van de knoop in de afbeelding} (energiepunt 6)

Wil je het effect vergroten, houd dan tijdens het aantikken je vrije hand vlak tegen je achterhoofd en je tong tegen je verhemelte, vlak achter je voortanden.

4. Denk terug aan het probleem / de klacht uit stap 1.

5. Vergelijk de huidige intensiteit van het probleem met de aanvangs intensiteit

Is de huidige intensiteit deze minder dan 2 punten gezakt, tik dan op de Karate Plek (zijkant van de hand).



Zeg hardop terwijl je op de Karate Plek tikt 3 maal:

“Ik accepteer mijzelf volledig ondanks dat ik nog(dit probleem) heb.”

6.
Herhaal aantikroutine van stap 3.

7.
Denk terug aan het probleem / de klacht uit stap 1.

Meer Energie Therapie met Morpheus

8.

Vergelijk de huidige intensiteit van het probleem met aanvangs intensiteit

9.

Herhaal aantal routine van stap 3 totdat de intensiteit 0 is.

Oogrol oefening

Wanneer SUD 2 of minder is, dan kan je ook de oogrol oefening toepassen:
Wrijf over je Gamut Punt, op de rug van de hand tussen de middenhandsbeentjes van ringvinger en pink, terwijl je aan je probleem denkt.



Beweeg je ogen langzaam, ongeveer in een minuut, van vloer naar hebt plafond.

Bilaterale energie behandeling

Mocht SUD nog steeds niet dalen, pas dan de bilaterale energie behandeling toe.

Tik hiervoor de volgende punten aan:

a. binnenkant rechter wenkbrauw

b. buitenkant linker oog

c. onder rechter oog

d. linker sleutelbeen

Meer Energie Therapie met Morpheus

e. rechter middelvinger nagel

aan de zijkant van de vinger, aan de kant van de wijsvinger, ter hoogte van nagelriem

f. onder linker onderarm

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

10. Implementeer een positieve overtuiging

a.

Nu je de intensiteit van je probleem / klacht hebt teruggebracht naar 0, kijk je waarschijnlijk anders tegen je voormalige probleem en jezelf in relatie tot dat oude probleem aan.

Mocht dat niet het geval zijn, bedenk dan wat een goede positieve overtuiging, in relatie tot je oude probleem zou zijn.

Meer Energie Therapie met Morpheus

Bijvoorbeeld in geval van een spinnenfobie: ‘Ik vindt spinnen interessant en waardeer wat ze voor mij doen.’

In geval van vliegangst:

“Ik kan ontspannen vliegen en ik geniet van vliegen.”

Mocht je wel al anders tegen je oude probleem aankijken, dan is het toch aan te raden om een positieve overtuiging te implementeren. Dit om het terugkomen van het oude probleem te voorkomen.

Dus bedenk in beide gevallen een positieve overtuiging met betrekking tot het oude probleem

b.

Bepaal de geloofwaardigheid van de positieve overtuiging op een schaal van 0 - 10

c.

Tik de volgende punten aan gedurende circa 5 seconden per punt:

1. Derde Oog
2. Onder de Neus
3. Onder de Mond
4. Borstbeen, vlak onder sleutelbeen koppen
5. Gamut punt

d.

Bepaal opnieuw de geloofwaardigheid van de nieuwe overtuiging.

Indien de geloofwaardigheid van de nieuwe overtuiging minder dan 8 is, herhaal bovenstaande aantikroutine.

Meer Energie Therapie met Morpheus

BE SET FREE FAST

BE SET FREE FAST (BSFF) is ontwikkeld door dr. Larry Nims, een klinisch psycholoog uit Californië. dr Nims heeft meer dan 30 jaar ervaring met het behandelen van patiënten met ernstige psychische stoornissen.

BE SET FREE FAST is een acroniem voor Behavioral & Emotional Symptom Elimination Training For Resolving Excess Emotion: Fear, Anger, Sadness & Trauma.

Dr. Nims was een van de eersten die een training volgde bij Roger Callahan, de grondlegger van Thought Field Therapy (TFT). Callahan is ook degene die Energy Psychologie in de Westerse wereld heeft geïntroduceerd.



dr. Larry Nims

Op basis van de denkbeelden van Callahan heeft Nims zijn eigen Energy Therapy methodes ontwikkeld.

In eerste instantie heeft hij een antiek versie van BSFF ontwikkeld. Deze eerste versie van BSFF omvat minder meridiaanpunten dan EFT.

Daarnaast wordt per meridiaanpunt een specifieke emotie benoemd. Deze antiek versie van BSFF blijkt in de praktijk bijzonder effectief te zijn.

Ik bespreek eerst deze antiek versie van BSFF. Daarna zal ik 'Instant BSFF' bespreken. 'Instant BSFF' is een nieuwere versie van Nims methode waarbij aantikken van energiepunten niet meer nodig is.

Meer Energie Therapie met Morpheus

BSFF aantik Protocol

1. Denk aan je klacht / probleem.
2. Benoem de intensiteit (SUD) die je nu voelt als je er aan denkt.
3. Benoem het probleem kort en duidelijk voor jezelf.

Zeg daarna 3 keer terwijl je de zijkant van je hand (Karate Chop Point) met 2 vingers aantikt “Ik accepteer mijzelf ondanks dat ik(deze klacht / dit probleem) heb.”



4. Aantik ronde.
Tik snel de energiepunten aan en zeg de bijbehorende affirmaties hardop.

De betreffende energiepunten zijn:

BW: Begin Wenkbrauw (no. 1)

MO: Midden onder Oog.(no. 3)

ZP Zijkant Pink

ZW Zijkant Wijsvinger



Meer Energie Therapie met Morpheus

a. Tik met 2 vingers snel opeenvolgend op het Begin Wenkbrauw Punt (energiepunt 1) en zeg hardop:

“Ik elimineer al het verdriet in al de wortels en de onderliggende oorzaak van (deze klacht / dit probleem).”

b. Tik met 2 vingers snel opeenvolgend op het Onder Oog Punt (energiepunt 3) en zeg hardop:

“Ik elimineer al de angst in al de wortels en de onderliggende oorzaak van (deze klacht / dit probleem).”

c. Tik met 2 vingers snel opeenvolgend op het Zijkant Pink (zijkant ter hoogte van nagelriem, kant van ringvinger) en zeg hardop:

“Ik elimineer al de boosheid in al de wortels en de onderliggende oorzaak van (deze klacht / dit probleem).”

d. Tik met 2 vingers snel opeenvolgend op het Begin Wenkbrauw Punt (energiepunt 1) en zeg hardop:

“Ik elimineer alle emotionele trauma’s in al de wortels en de onderliggende oorzaak van (deze klacht / dit probleem).”

e. Tik met 2 vingers snel opeenvolgend op het Zijkant Wijsvinger (zijkant ter hoogte van nagelriem, kant van duim) en zeg hardop:

“Ik vergeef, mijzelf, alle betrokkenen en(Hogere Macht / God / Universum / Creator / Licht / Spirit), voor(deze klacht / dit probleem). “

5. Denk terug aan het probleem.

6. Hoe hoog is nu de intensiteit van je emoties wanneer je eraan terugdenkt?

Herhaal stappen 3-9 wanneer SUD wel gedaald is maar nog hoger is dan 0

Komen er andere aspecten, dwz gedachten of emoties, naar boven, behandel die dan ook met bovenstaande stappen.

Meer Energie Therapie met Morpheus

Is SUD niet gedaald, wrijf dan over de Gevoelige Plek en herhaal stappen 3 - 9

Daalt SUD nog niet na het wrijven over de Gevoelige Plek, dan spelen er waarschijnlijk (onbewuste) blokkades mee, door dr. Nims 'Fail Safe problems' genoemd.

Bij het aanpakken van deze blokkades kan je door middel van spiertesten uitzoeken welke van de onderstaande affirmaties geschikt voor jou is om je blokkade op te heffen.

Kan je geen spiertest bij jezelf uitvoeren, werk dan alle onderstaande affirmaties één voor één af.

Je spreekt de betreffende affirmatie hardop uit terwijl je over de Gevoelige Plek wrijft.

Daarna tik je de meridiaan punten aan:

- a. Begin Wenkbrauw Punt
- b. Onder Oog Punt
- c. Zijkant Pink
- d. Zijkant Wijsvinger

De affirmaties zijn:

“Ik wil en kan vrij zijn van(deze klacht / dit probleem). “

“Ik wil en kan vanaf **NU** voor altijd volledig vrij zijn van(deze klacht / dit probleem). “

“Ik geef mijzelf toestemming van vanaf nu vrij te zijn van ...(deze klacht / dit probleem).”

“Het is goed voor mij om vanaf nu volledig vrij te zijn van ...(deze klacht / dit probleem).”

“Het is goed voor mijn omgeving dat ik vanaf nu volledig vrij ben van ...(deze klacht / dit probleem).”

Meer Energie Therapie met Morpheus

“Ik accepteer al de voordelen ik krijg wanneer ik vrij ben van ...(deze klacht / dit probleem).”

“Ik zal alles doen om vrij te zijn en te blijven van ...(deze klacht / dit probleem).”

“Al de blokkades die verhinderen dat volledig vrij ben van ...(deze klacht / dit probleem) lossen op.”

“Alle oorzaken die maken dat ik ...(deze klacht / dit probleem) in de toekomst terug zou kunnen nemen lossen op.”

7. Afsluiting

dr. Nims raad aan om na met BSFF af te sluiten met één of meerdere van de onderstaande affirmaties. Volgens Nims maakt deze afsluiting de kans minder groot dat je je klacht terug krijgt.

Kies de affirmatie die je het meest aanspreekt of doe ze allemaal. Je spreekt de betreffende affirmatie hardop uit terwijl je over de Gevoelige Plek wrijft.

Daarna tik je de meridiaan punten aan:

- a. Begin Wenkbrauw Punt
- b. Onder Oog Punt
- c. Zijkant Pink
- d. Zijkant Wijsvinger

“Deze behandeling kan mij niet helpen.”

“De resultaten van deze behandeling zullen geen stand zullen houden.”

“Ik heb geen vertrouwen in mijzelf wanneer ik deze behandeling toepas.”

“Ik ben niet in staat om met de veranderingen die ik heb ondergaan om te gaan.”

“Ik krijg met klachten weer terug.”

Meer Energie Therapie met Morpheus

“Andere problemen kunnen er voor zorgen dat ik hetgeen ik zojuist behandeld heb terug zal krijgen. “

Instant BSFF

Na jaren van onderzoek is Nims tot inzicht gekomen dat de meeste emotionele klachten bij volwassenen tussen de 700 en 1900 emotionele oorzaken hebben.

Hij zag al snel in dat het zeer moeilijk zou zijn om al deze emotionele oorzaken stuk voor stuk behandelen. Dr. Nims kwam op het idee om gebruik te maken van het onderbewuste, die hij ‘de trouwe helper’ noemt.

Door het onderbewuste te gebruiken, is het mogelijk om al de aspecten van de emotionele klacht op te lossen. Het is daarom niet nodig dat je je bewust bent wat deze aspecten zijn.

Het onderbewuste doet hierbij al het werk, aantikken van meridiaanpunten is hierbij dan ook niet meer nodig.

Volgens Larry Nims hoef je het onderbewuste slechts een eenmalige instructie te geven. Met deze instructie gaat het onderbewuste dan aan de slag om alle aspecten een oorzaken van de klacht / het probleem op te ruimen.

Je kiest bij het geven van deze instructies ook voor een ‘codewoord’.

Wanneer jij een specifieke klacht, probleem of emotie wilt aanpakken is het enige wat je moet doen, je codewoord zeggen en even focussen op of benoemen van hetgeen aangepakt moet worden.

Je onderbewuste gaat daarna aan de slag. Je kunt het zien als een computer die zichzelf scant op fouten. Dat scannen van de computer is ook niet in 1 of 2 seconden gedaan. Er kan enige tijd overheen gaan voordat hij klaar is.

Zo is het ook met het onderbewuste. Je onderbewuste gaat aan de slag om alle oorzaken van je klacht / probleem aan te pakken, maar is niet direct klaar. Hij gaat echter wel zelf aan de slag en kan het allemaal zelf.

Meer Energie Therapie met Morpheus

Het is ook van belang dat je onderbewuste de ruimte krijgt om zijn werk te doen. Dus niet wanneer je veel of intensief denkwerk moet doen. Wel bijvoorbeeld tijdens tv kijken, autorijden, wandelen, of tijdens routine klusjes zoals afwassen, enz.

Door het geven van een eenmalige instructie aan het onbewuste is het mogelijk gebleken om ongewenste emoties op te lossen.

dr. Nims gelooft dat psychologische problemen veroorzaakt worden door onopgeloste emotionele ervaringen die gekoppeld zijn aan vaste ideeën en oordelen (de diepste oorzaak), waardoor we op de automatische piloot en dus als robots gaan functioneren.

Instrueren van je onderbewuste

Als eerste kies je een 'codewoord'. Met dit woord ga je het onderbewuste aan het werk zetten. Eigenlijk kan je ieder woord kiezen maar het is raadzaam om een woord te kiezen dat een betekenis voor je heeft, dat je iets zegt.

Voorbeelden van codewoorden zijn:

Aanpakken

Vrijheid

Vrijheid

Clear

Release

Delete

Laat los

Laat gaan

Mijn codewoord is bijvoorbeeld 'opruimen'.

Instructie aan je onderbewuste

Adem een paar maal diep in en uit om te ontspannen.

Ontspan jezelf met een paar diepe ademhalingen.

Bedenk dat je onderbewuste een volkomen gewillige dienaar is die wacht op je instructies of orders.

Meer Energie Therapie met Morpheus

Zeg hardop:

"Onderbewuste, mijn trouwe dienaar, als ik het woord "vul je codewoord in" zeg, dan is dat een commando, je gaat dan het probleem op alle niveaus, in alle dimensies, alle lagen en alle aspecten ervan behandelen en absoluut en volledig oplossen. Je lost al de oorzaken van het probleem op en je lost alles wat ermee verbonden is op. Ook los je alle weerstanden en blokkades tegen bevrijding en heling van het probleem op. Doe dit en blijf dit doen totdat dit probleem absoluut en volledig is opgelost en geheeld."

Voor je onbewuste is het voldoende dat je deze instructie eenmaal leest. Mocht je er echter behoefte aan hebben om de instructie vaker te lezen, doe dat gerust.

Om je klacht aan te pakken doe je het volgende

Zeg je codewoord, gevolgd door je klacht. En doe dit een paar maal per dag.

Dus bijvoorbeeld:

‘Laat gaan’ spinnenfobie.

Heb je dit gedaan, dan gaat je onderbewuste aan de slag, zonder dat je het in de gaten hebt, om je klachten en de oorzaken daarvan op te lossen.

Mocht je merken dat er niets verandert aan de intensiteit van je klacht, dan is er onbewuste (zelf) sabotage in het spel. Dit kan je oplossen door de affirmaties van het BSFF aantik hardop te lezen, gevolgd door je codewoord.

Het is dan dus niet nodig om de energiepunten aan te tikken.

RAPIDLY INTEGRATED TRANSFORMATION TECHNIQUE

Rapidely Integrated Transformation Technique (RITT) is een Energy Therapy techniek ontwikkeld door Meryl Hershey Beck. RITT is gebaseerd op EFT (Emotional Freedom Techniques) van Gary Graig en op BSFF (Be Set Free Fast) van dr. Larry Nims.



Meryl Hershey Beck

Meryl Hershey Beck is jarenlang lerares Engels geweest op een High School omdat haar grote liefde lesgeven is. Sinds 1975 is ze betrokken geweest bij het helpen van mensen met (emotionele) problemen.

In het begin door ze bij te staan als vrijwilliger. Dit gaf haar zoveel voldoening dat zij weer is gaan studeren. In 1990 is ze afgestudeerd als clinical counsellor in Ohio.

Omdat zij nog betere resultaten wilde boeken bij haar cliënten heeft zij Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) en vele Energy Therapieën waaronder Thought Field Therapy (TFT), Emotional Freedom Techniques (EFT) en Energy Therapy bestudeerd.

Meryl heeft lesgegeven in EFT en andere vormen van Energy Psychologie en is trainer geweest bij diverse Energy Therapy conferenties van ACEP (Association of Comprehensive Energy Psychology).

Meer Energie Therapie met Morpheus

Tevens heeft zij samen met Donna Eden, de grondlegster van Energy Therapy, trainingen gegeven.

Bij RITT worden bepaalde energie punten op lichaam en hoofd aangetikt terwijl bepaalde affirmaties worden geuit. Door deze combinatie worden verstoringen in het energiesysteem van het lichaam, de oorzaak van vele emotionele en lichamelijke klachten, opgeheven.

Er is tevens een spirituele component bij deze Energy Therapie ingebracht. Er wordt namelijk gevraagd om verbinding met een Hogere Macht (God / Universum / Creator / Licht / Spirit).

RITT kan worden toegepast bij het aanpakken van emotionele klachten zoals bijvoorbeeld fobieën, angsten, trauma's en voor lichamelijke klachten.

RITT Procedure

Stap 1

Denk aan hetgeen je aan wilt pakken. Aan welke klacht, welk probleem wil je gaan werken.

Stap 2

Bepaal de intensiteit van je probleem. Hoeveel voel je **nu** wanneer je denkt aan "het probleem / klacht"?

Stap 3

Beeld je in dat je een boom bent. En dat je oorzaken van je klachten gaat aanpakken. Van je bewuste delen (de takken) tot aan je onbewuste delen (de wortels).

Stap 4

Tik lichtjes met 2 of 3 vingers de onderstaande energiepunten aan terwijl je denkt aan hetgeen je aan wilt pakken. Lees tegelijkertijd de betreffende affirmatie op.

Meer Energie Therapie met Morpheus

Vul bij(Hogere Macht / God / Universum / Creator / Licht / Spirit)
in wat goed voor je voelt.

Karate Point – zijkant van de hand



“Ik geef(benoem je klacht) over aan de (Hogere Macht / God / Universum / Creator / Licht / Spirit) om het te transformeren en om mijn relatie ermee te transformeren, waarbij ik het nooit meer terug krijg of passief weer terugneem.”

Gevoelige Plek (Sore Spot in de afbeelding)

In cirkels zachtjes over wrijven (rechtsom)

Zeg 3 maal: “Ik accepteer mijzelf volledig en onvoorwaardelijk ondanks dat ik (je klacht) heb.”



Meer Energie Therapie met Morpheus

Boven kant hoofd (energiepunt 0 in afbeelding)

Zeg eenmaal:

“Ik vraag hulp aan de(Hogere Macht / God / Universum / Creator / Licht / Spirit) bij deze aandoening, van alle takken tot de diepste wortels van deze aandoening, en vraag heling voor het hoogste goed. “



Binnenkant Wenkbrauw (energiepunt 1 in afbeelding)

Zeg eenmaal:

“Ik laat alle verdriet van deze aandoening los; van alle takken tot in de diepste wortels.”

Midden onder Oog (op het bot, midden onder het oog) (energiepunt 3 in afbeelding)

Zeg eenmaal:

“Ik laat alle angst van deze aandoening los; van alle takken tot in de diepste wortels.”

Meer Energie Therapie met Morpheus

Onder de Neus én Onder de Mond (gebruik de zijkanten van de duim en wijsvinger. (energiepunten 4 en 5 in de afbeelding). Tik bij plekken tegelijk aan, de zijkant van de wijsvinger onder de neus, duim op de kin).

Zeg eenmaal:

“Ik laat alle schaamte, verwarring en onbehagen van deze aandoening los; van alle takken tot in de diepste wortels.”

Borstbeen

Klop met je vuist zachtjes op je borstbeen (knoop bij BB in afbeelding, vlak onder de koppen van je sleutelbeen).



Zeg eenmaal:

“Ik laat alle grieven, gekwetstheid en leed van deze aandoening los; van alle takken tot in de diepste wortels.”

Onder Arm punt (energiepunt 7 in afbeelding, gevoelige plek aan zijkant van je lichaam)

Zeg eenmaal:

“Ik laat alle schuld van deze aandoening los; van alle takken tot in de diepste wortels.”

Meer Energie Therapie met Morpheus

Binnenkant pols ter hoogte van je horloge bandje

Zeg eenmaal:

“Ik laat alle pijn van deze aandoening los; van alle takken tot in de diepste wortels.”

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

Zeg eenmaal:

“Ik laat alle boosheid van deze aandoening los; van alle takken tot in de diepste wortels.”

3e Oog (tussen wenkbrauwen)

Zeg eenmaal:

“Ik laat al het trauma van deze aandoening los; van alle takken tot in de diepste wortels.”

5. Vergeving

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

Kies minmaal 3 van de onderstaande uitspraken en zeg de gekozen uitspraken eenmaal hardop:

“Ik laat alle energie die ik hierin heb gestoken los, zodat ik nu deze energie kan gebruiken voor mijn eigen welbevinden.”

“Ik vergeef mijzelf absoluut en volledig dat ik vergeten ben dat ik het beste doe wat ik kan.”

“Ik vergeef mijzelf absoluut en volledig dat ik heb toegestaan dat dit mijn kalmte heeft verstoord.”

Meer Energie Therapie met Morpheus

“Ik vergeef mijzelf absoluut en volledig en ik vergeef iedereen die hierbij betrokken is en was.”

“Ik vergeef mijzelf absoluut en volledig en ik vraag om wijsheid om in te zien dat alle betrokkenen handelden vanuit hun onvervulde behoeften.”

6. Adem diep in en uit.

7. Denk opnieuw aan je klacht / probleem.

Bepaal de opnieuw de hoogte van de intensiteit.

Indien de intensiteit hoger is dan 0, herhaal dan stap 1 t/m12

Is de intensiteit 0, ga dan door met stap 8

8. Afsluiting

Tik alle punten aan

Zeg bij ieder punt:

“Ik vraag hulp aan(Hogere Macht /God / Universum / Creator / Licht / Spirit) om de / het(betreffende emotie van dat punt zoals aangegeven bij de energiepunten in stap 4, bijvoorbeeld verdriet) te vervangen voor hetgeen voor mij het beste is, van alle takken tot in de diepste wortels.”

Meer Energie Therapie met Morpheus

Radiant Energy Balance

REB (Radiant Energy Balance) is ontwikkeld door Professor Philip W. Warren. Professor Warren is sinds 2000 emeritus Professor in Psychologie en muziek. Hij onderzoekt en beoefent sinds de jaren 50 zelfhulptechnieken, waaronder Energie Therapieën.



Professor Philip W Warren

Tijdens een Energy Therapy conventie bezocht professor Warren een workshop van Donna Eden. Donna Eden is een bekend onderzoekster van Energie Therapieën.



Donna Eden

Donna Eden heeft inmiddels een groot aantal boeken over Energy Therapy op haar naam staan.

Meer Energie Therapie met Morpheus

Tijdens deze workshop kreeg Professor Warren van Donna Eden een introductie in een specifieke meridiaanstructuur, de Radiant Circuits.

De Radiant Circuits omvatten de Drievoudige Verwarmer meridiaan en Milt -meridiaan. Professor Warren, heeft deze Radiant Circuits een aantal jaren onderzocht.

Hij is tot de conclusie gekomen dat het Radiant Circuits meridiaansysteem één van de effectiefste manieren is om aan het energie systeem van het lichaam te werken.

Professor Warren heeft 3 jaar onderzoek gedaan om een, naar eigen zeggen, zeer doeltreffende vorm van Energy Therapie samen te stellen.

Hij is uitgegaan van de Radiant Circuits van Donna Eden en heeft daar een aantal bewezen technieken uit andere (energie) therapieën aan toegevoegd.

Warren heeft zijn techniek ***Radiant Energies Balancing*** (REB) genoemd.

De specifiek houding die bij REB wordt aangenomen, blijkt een balancerende werking te hebben op het autonoom zenuwstelsel.

Een onbalans in het autonoom zenuwstelsel is volgens Professor Warren de oorzaak van vele emotionele problemen.

Door de positie van de handen bij de REB houding worden de Drievoudige Verwarmer en de Milt -meridiaan met elkaar verbonden. Hierdoor komen deze meridiaansystemen weer in balans.

Daarnaast worden ook centrale meridiaan en het Gouverneursvat met elkaar verbonden tijdens het REB proces.

De Radiant Circuits vormen een directe verbinding met alle lichaamsmeridianen. Hierdoor worden op die plaats in het meridiaansysteem waar het nodig is gericht de energieën gebalanceerd.

Het niet daardoor niet nodig om eerst uit te zoeken welke meridiaan behandeld moet worden.

Meer Energie Therapie met Morpheus

REB is een veilige, snelle techniek om emotionele problemen doeltreffend aan te pakken. Deze techniek kan goed gecombineerd worden met andere therapievormen.

Daarbij kan REB door zijn eenvoud door bijna iedereen worden toegepast.

REB Protocol

Introductie

Volg stap voor stap de modules (stappen) van het REB protocol. Per module wordt duidelijk uitgelegd wat je moet doen en hoe je dat moet doen.

Succes met het aanpakken van je klachten!

Module 1

a. Stel vast waar je aan wilt werken

Met welk probleem / klacht ga je aan de slag. Benoem dit in je eigen woorden.

b. Bepaal de intensiteit van je probleem.

Bepaal de intensiteit van het probleem. Hoeveel voel je **nu** wanneer je denkt aan “het probleem / klacht”?

c. Bepaal wat je wilt bereiken

Wat wil je ervaren in plaats van datgene waar je nu last van hebt?

Bedenk in welke mate hetgeen je wilt bereiken al de actuele waarheid is.

Je doet dit door op een schaal van 0 (volledig onwaar) tot 10 (volledig waar) aan te geven in hoeverre hetgeen jij wilt bereiken **nu** waar is. Met andere woorden; de huidige situatie.

Meer Energie Therapie met Morpheus

d. Vraag om bescherming

Creëer een beschermde omgeving voor jezelf tijdens het REB proces:

Zeg:

“Ik vraag om bescherming door(bijvoorbeeld: God, Hoogste Macht, het Universum, Creator, of hetgeen voor jou goed voelt) voor mijn hoogste goed.”

Module 2

In deze module balanceer je de beide hersenhelften.

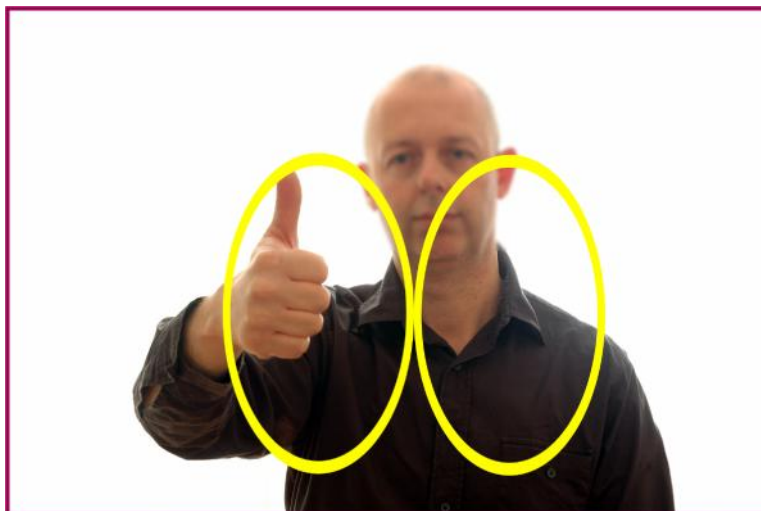
Om ervoor te zorgen dat je die zaken waaraan je wilt werken daadwerkelijk op de beste manier kunt aanpakken, is het essentieel dat je beide hersenhelften goed met elkaar communiceren.

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

Er zijn verschillende technieken die ervoor zorgen dat de beide hersenhelften weer goed met elkaar kunnen communiceren. Ik zal de meest effectieve methodes hiervoor één voor één uitleggen.

Kies de oefening die jou het meeste aanspreekt.

Teken een liggende 8



Meer Energie Therapie met Morpheus

- 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 terwijl je beide handen in elkaar haakt, met de duimen omhoog. Weer 3 maal de ene kant op en daarna 3 maal de andere kant op.

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.

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.



Meer Energie Therapie met Morpheus

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.



Module 3

In deze module wordt uitgelegd hoe je de zogenaamde REB houding aanneemt.

Door deze REB houding worden de energetische systemen van je lichaam met elkaar verbonden. Dit is essentieel voor het effectief aanpakken van je klachten.

Meer Energie Therapie met Morpheus

Neem de REB houding aan:

- a. Ga zitten, bijvoorbeeld op een stoel.
- b. Plaats je rechterhand op je borst met je duim en muis op je borstbeen.



Plaats je linkerarm over je rechterarm en leg je linkerhand om je rechterbovenarm.



- c. Kruis je enkels over elkaar
- d. Plaats je tong tegen je gehemelte, vlak achter je voor tanden
- e. Knijp afwisselend in je linker- en rechterhand en wiebel van je ene op je andere bil

Meer Energie Therapie met Morpheus

Module 4

In deze module adem je in en uit door je neus. Neusademhaling zal er voor zorgen dat jij je negatieve emoties sneller los zal laten.

Onderzoek naar neusademhaling heeft een aantal interessante zaken aan het licht gebracht.

Zo hebben onderzoekers van de Universiteit van Michigan ontdekt dat er een complexe maar belangrijke relatie bestaat tussen neusademhaling en iemands emotionele stemming.

Het blijkt dat in – en uitademen door de neus de hypothalamus afkoelt. De hypothalamus beïnvloedt neurotransmitters die aan de hersenen worden afgegeven.

Deze neurotransmitters maken dat je je bijvoorbeeld rustig of juist opgewonden voelt. Daarnaast wordt ook je gemoedstoestand, de mate van blijheid – somberheid, beïnvloedt door bepaalde neurotransmitters.

Hetgeen een positieve invloed heeft op het verwerken van je emoties.

Module 5

In deze module ga je stap voor stap de negatieve emoties verbonden met je klacht / probleem loslaten.

- a. Denk aan hetgeen je wilt werken. Het probleem / klacht.
- b. Bemerkt alle sensaties, beelden, gedachten, woorden die voorbij komen.
- c. Laat alles wat je bemerkt los. Dit gaat als het ware vanzelf door de REB houding en de neusademhaling.
- d. Kijk ernaar als of je op een afstand staat.
- e. Vereenzelvig je er niet mee. Maak er géén verbinding mee.

Wanneer je bemerkt dat je weer een deel van ‘het probleem / klacht’ hebt opgeruimd, wees dan dankbaar. Voel de dankbaarheid je in je hart.

Meer Energie Therapie met Morpheus

En bedenk hoe je nu tegen ‘het probleem’ aankijkt.

Denk opnieuw aan ‘het probleem’ en laat los wat er bovenkomt.

Blijf dit doen totdat er niets meer komt. Totdat het goed voelt.

Module 6

In deze module denk je opnieuw aan het probleem en ruim je de overgebleven zaken op door de 9 Gamut Procedure.

Deze oefening, die bestaat uit 9 stapjes, vandaar de naam, komt uit het EMDR en wordt ook gebruikt bij EFT. De 9 Gamut Procedure zorgt ervoor dat de laatste negatieve emoties worden opgeruimd.

Denk opnieuw aan ‘het probleem’.

Mochten er nog ‘achtergebleven zaken’ zijn, ruim die dan op met de 9 Gamut Procedure.

De 9 Gamut Procedure

Beklop het Gamut Punt (GP) (bovenop je hand, tussen middenhandsbeentjes van pink en ringvinger).



Meer Energie Therapie met Morpheus

Terwijl je het Gamut Punt aantikt, doe je 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 van 1 t/m 5
9. Neurie een regel van een liedje

Module 7

Herstel de balans.

Bij deze oefening vervang je als het ware het slechte door het goede.

Herstel de balans:

Plaats je handen op je hart en denk aan hetgeen je bij de start wilde bereiken (module 1)

Zeg hardop:

“Ik kies ervoor om nu vrij te zijn van(het probleem).”

“Ik vervang nu(het probleem) door (hetgeen je wilde bereiken).”

Verbind de gevoelens van je doel met je hart.

Zeg 3 maal hardop:

“Zo is het en zo zal het zijn”

Afsluiting

Als afsluiting van de REB sessie is het de aanbeveling van Professor Warren om de ‘Heaving Rushing In’ oefening van Donna Eden te doen.

Meer Energie Therapie met Morpheus

Heaven Rushing In

a.

Ga rechtop staan. Aard jezelf door je uitgespreide vingers op je dijen te drukken. Adem diep in en uit.

Wees bewust van je voeten die contact maken met de grond. Laat energie vanuit je vingers stromen door je lichaam stromen. Energie die via je dijen en voeten de aarde in wordt geleid. Je bent jezelf aan het voorbereiden voor een geweide / heilige verbinding.

b.

Terwijl je diep in ademt, spreid je je armen naar opzij en breng daarna je handen in bidpositie voor je borst.

Adem uit.

c.

Terwijl je diep in ademt breng je je armen omhoog. Kijk naar boven, naar de hemel.

Reik naar de hemel terwijl de hemel naar jou reikt.

Adem uit in de wetenschap dat je niet alleen bent in het Universum en dat je de hemelse zegen waard bent.

Het kan zijn dat je tintelende of warme handen ervaart. Je hebt helende energieën vanuit de kosmos opgeroepen.

d.

Schep met je armen deze helende energieën op en breng je handen naar het midden van je borst. (Deze plek is volgens Donna Eden een belangrijk energie centrum dat door haar 'Heaven Rushing In' wordt genoemd.)

Laat de helende energie naar je hart stromen.

e.

Mocht er een bepaald deel van je lichaam zijn de heling nodig heeft, plaats dan je handen daarop en laat de helende energieën in de plek stromen.

Pak je klachten eenvoudig en snel aan met REB!!

Whole Health Easily and Effectively

Whole Health Easily and Effectively (WHEE) is ontwikkeld door dr. Daniel J. Benor. Deze methode is ook bekend als Wholistic Hybrid derived from EMDR and EFT.

Al vanaf zijn tienerjaren is dr. Benor gefascineerd door psychotherapie. Hij heeft psychologie gestudeerd en is een aantal jaren werkzaam geweest als psycholoog, onder andere bij de Luchtmacht van de Verenigde Staten tijdens de Vietnam oorlog.



dr. Daniel J. Benor

Momenteel werkt dr. Benor vooral met kinderen die lijden aan emotionele problemen.

Dr. Benor bestudeert al meer dan 15 jaar alternatieve therapieën en Energy therapy, waaronder, onder andere, Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR), Emotional Freedom Technique (EFT), Matrix Therapy en Tapas Acupressure Technique (TAT).

Meer Energie Therapie met Morpheus

Dr. Daniel Benor heeft bij zijn sessies altijd onder enorme tijdsdruk gewerkt. Deze tijdsdruk wordt veroorzaakt door de korte beschikbare behandelduur van circa 20 minuten per sessie.

Bij sessie met kinderen is 30 minuten beschikbaar. Dit is slechts 10 minuten meer dan bij volwassenen omdat hij daarmee de gelegenheid kreeg om de ouders het een en ander uit te leggen.

Hij is voortdurend op zoek geweest naar effectieve behandelmethodes om ondanks de korte beschikbare behandel tijd toch goede resultaten te boeken.

Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) betekende een grote verbetering ten opzichte van de reguliere behandel methodes. De hevige emotionele uitbarstingen als gevolg van EMDR maakt deze methode echter minder geschikt voor gebruik als zelfhulp.

Vervolgens is dr. Benor zich gaan toeleveren op de Emotional Freedom Techniques (EFT) van Gary Craig. EFT blijkt sneller te werken dan EMDR. Bovendien vinden er bij EFT, in tegen stelling tot EMDR, geen intense emotionele uitbarstingen plaats.

Helaas kreeg Dr. Benor geen toestemming om binnen de kliniek waar hij werkt om EFT toe te passen omdat er begin jaren 90 nog weinig wetenschappelijk onderzoek had plaatsgevonden naar EFT. Dit was bij EMDR wel het geval.

Dr. Benor heeft WHEE op basis van EFT en EMDR ontwikkeld. Bij zijn behandelingen noemt hij het een 'affirmatie methode'.

Het is gebleken dat de leiding van de kliniek waar hij werkt geen problemen had wanneer zijn patiënten een affirmatie methode tijdens hun sessies toepasten. Ook niet als zij zich tijdens deze affirmaties op bepaalde punten beklopten.

Meer Energie Therapie met Morpheus

Bij WHEE wordt het aantikken afwisselend aan de linkerkant en rechterkant van het lichaam uitgevoerd. Daarbij wordt ook voortdurend dezelfde plek aangetikt. Mede hierdoor neemt WHEE minder tijd in beslag dan EFT en is WHEE gemakkelijker te leren.

Daarnaast is het mogelijk om WHEE overal, onopvallend, toe te passen. Iets wat van EFT niet gezegd kan worden.

Bij WHEE vinden, evenals bij EFT, er geen intense emotionele uitbarstingen plaats. De negatieve emoties vloeien als het ware weg.

Hij is regelmatig te zien op TV en heeft een groot aantal boeken op zijn naam staan zoals 'WHEE Workbook' en 'Seven Minutes to Natural Pain Release'. Daarnaast heeft hij een serie boeken geschreven 'Healing Research'. Deze serie gaat over spirituele healingsmethodes.

Daarnaast is hij lid van het advies panel van diverse tijdschriften zoals, Alternative Therapies in Health and Medicine, Subtle Energies (ISSSEEM), Frontier Sciences, het Advisory Council of the Association for Comprehensive Energy Psychotherapy (ACEP).

WHEE

Hieronder volgen de eenvoudig uit te voeren stappen van het WHEE proces.

Lees de stappen van WHEE eerst door. Volg ze daarna op en ruim je klachten op met deze fantastische methode.

Vorbereiding

Kom tot rust

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

Meer Energie Therapie met Morpheus

Adem diep in en uit

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

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.

Zet de intentie neer

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

Voorbeelden hiervoor zijn:

“Ik ben helder en gefocust bij het werken aan(de emotie, gedachte 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.

Balanceer de hersenhelften

Voordat je begint aan het WHEE proces is het belangrijk dat jij je hersenhelften balanceert.

Je kunt hiervoor de oefeningen gebruiken die beschreven zijn in het hoofdstuk over Radiant Energy Balance.

WHEE Techniek

Hieronder beschrijf ik de stappen van de eigenlijke WHEE techniek.

1. Focus op de emotie, gedachte of het probleem dat je wilt aanpakken.
2. Bepaal de intensiteit van je emotie of probleem.
Wat is het niveau van de emoties dat je **nu** voelt als je nu denkt aan de emoties of het probleem dat je wilt aanpakken. Aangegeven op een schaal van 1 - 10.

3. Stimuleer afwisselend de rechter en linkerkant van je lichaam.

Dit kan op de volgende manieren gedaan worden:

- a. Begin Wenkbrauw punt links en rechts aantikken (aantikken met wijsvinger en middelvinger van 1 hand, de andere hand op je hart)

- b. Je ogen ritmisch en herhaaldelijk naar links en rechts te bewegen

- c. De butterfly Hug

Leg je rechterarm op je linker bovenarm en leg je linkerarm op je rechter bovenarm. 'klap' met je vingers om en om op de achterzijde van je armen.

- d. Tik met je tong afwisselend tegen de kiezen aan de linker- en rechterkant.

- e. Tik afwisselend met je grote teen, kleine teen of al de tenen van linkervoet en rechervoet op de grond of in je schoen. Je kunt ook je tenen aanspannen in plaats van er mee te tikken.

Of gebruik een andere links – rechts stimulatie die je aanspreekt.

Meer Energie Therapie met Morpheus

4. Affirmatie

Zeg hardop de volgende affirmatie terwijl je de linker en rechterzijde van je lichaam stimuleert:

“Ondanks dat ik deze / dit(probleem / klacht / specifieke emotie) heb, accepteer ik mijzelf en houd ik absoluut en volledig van mijzelf, en(Hoger Macht / God / Christus / Allah / Source / Creator) accepteert en houdt absoluut en volledig van mij.”

Je kunt deze affirmatie naar behoefte aanpassen. Bedenk een affirmatie die het beste bij jou past en gebruik die.

Je kunt ook altijd nog terug vallen op de EFT affirmatie:

“Ondanks dat ik(probleem, emotie) heb / ben, accepteer ik mijzelf volledig.”

Adem diep en rustig in en uit na het uitspreken van de affirmatie.

5. Controleer na een paar minuten aantikken opnieuw de intensiteit van je emotie, gedachte of probleem.

Mocht er nog iets zijn, pak dat dan aan zoals hierboven beschreven totdat de intensiteit 0 is.

Mocht de intensiteit niet dalen, bedenk dan wat het zou kunnen zijn wat de afname van SUD verhindert. Pak dat eerst aan en pak daarna opnieuw de emotie, gedachte of probleem aan waar je aan wilde werken.

6. Vervang het negatieve door het positieve.

a. Nadat je het negatieve hebt opgeruimd, is het tijd om hiervoor iets positiefs voor in de plaats te zetten.

Meer Energie Therapie met Morpheus

Bijvoorbeeld, nadat angst voor spinnen is opgeruimd kan je zeggen “ik ben rustig en ontspannen in de nabijheid van een spin”.

De affirmatie wordt dan:

“Ik ben rustig en ontspannen in de nabijheid van een spin, ik accepteer mijzelf volledig en houd absoluut en volledig van mijzelf, en(Hogere Macht / God / Christus / Allah / Source / Creator) accepteert mij en houdt absoluut en volledig van mij.“

Vul nu jouw positieve insteek in:

“....., ik accepteer mijzelf en houd absoluut en volledig van mijzelf, en(Hogere Macht / God / Christus / Allah / Source / Creator) accepteert mij en houdt absoluut en volledig van mij.“

Bepaal nu het waarheidsgehalte van de affirmatie, waarbij 0 = totaal onwaar en 10 = volledig waar.

b. Bepaal het waarheidsgehalte

c. Ga aantikken op jou favoriete manier

d. Zeg je affirmatie hardop.

e. Bepaal na enkele minuten opnieuw het waarheidsgehalte.

Is het waarheidsgehalte onder de 8, ga dan opnieuw tappen.

Pak je klachten aan met REB en voel je weer goed!

Meer Energie Therapie met Morpheus

MORPHEUS Instituut

Meerpaal 11
1186 ZM Amstelveen

www.morpheus-emotionele-bevrijding.com