

Pak je Faalangst aan



Jan Heering

Pak je faalangst aan
Demo versie

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.

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.

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

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 gaat aanpassen.

Copyright

Niets uit deze uitgave inclusief afbeeldingen 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.

Inhoudsopgave

	Disclaimer	3
	Copyright	3
	Inhoudsopgave	4
	Ervaringen van anderen	5
Deel 1	Inleiding	6
	Faalangst achtergrond	8
	Introductie in Energie Therapie	12
	Ontwikkelingen in Energie Therapie	146
Deel 2	Aan de slag	18
	Vorbereidingen	26
	Pak je faalangst aan	27
	Samenvatting	55
Deel 3	Essentiële technieken	60
	Als de intensiteit niet minder wordt	72
Deel 4	Lichamelijke neveneffecten	81
	Tips	82
	Variaties in aantikken	84
	Meest gestelde vragen	86
	Toepassingen van Emotionele Bevrijding	88
	De Gaap	92
	Classic EFT	93
	Afsluiting	99

Ervaringen van anderen over de manuals van Morpheus

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

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

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

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

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

"Ik vind de manual qua taalgebruik precies goed: helder en duidelijk en heel toegankelijk voor een groot publiek. Je hoeft niet hele boekwerken door te pluizen om te weten te komen wat je nu precies moet doen. Alles is vrij snel duidelijk. De manual is inderdaad heel praktisch. De methode is vrij gemakkelijk en snel te leren, het kan eigenlijk niet mis gaan. Het is overal toepasbaar: zelfs in de pauze op je werk. Ik vind het een aangename manier om in contact met jezelf te komen en meer van jezelf te weten te komen. Ik raad deze manual zeker aan. Als je voelt dat iets goed is, dan deel je dat toch graag?" Maria Quesada

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

Inleiding

Faalangst kan je behoorlijk dwarszitten in je leven. Het weerhoudt je ervan om goed te presteren op die momenten dat het nodig is.

Je presteert op belangrijke momenten ver onder je niveau door je angst.

Gelukkig kan je met behulp van de technieken uit dit boek je angst om te falen vlug achter je laten. Je bent met behulp van de aangereikte technieken in staat om de faalangst, waar je ieder keer weer tegen aan loopt, met succes aan te pakken.

Je kunt aan de slag met je angst in plaats van dat je keer op keer wordt teruggeworpen door je angst om te falen.

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 faalangst, 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 faalangst aan' kan jij je faalangst 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 faalangst aan te pakken.

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

Pak met EB je faalangst aan, voel je goed en presteer goed!



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

Deel 1

Faalangst Achtergrond

Wat is faalangst

Soms is onduidelijk wat onder faalangst verstaan. Er is sprake van angst om te falen wanneer je irrationeel bang bent om niet te slagen. Of wanneer jij blokkeert als tengevolge van je angst.

Het is letterlijk de angst om te niet te slagen. Je bent bang dat je faalt. Dat er een fiasco volgt ondanks een goede voorbereiding.

Je hebt last van angsten vooraf. Gedachten als 'Het zal me niet gaan lukken' en 'ik krijg vast weer een black-out' heb je al lang, soms al weken, van te voren.

Er blijven zich doemscenario's afspelen in je hoofd. Keer op keer zie je hoe het mis gaat. En het lukt je niet om deze gedachtes te stoppen, hoezeer jij je best ook doet.

De kans is groot dat je last krijgt van uitstelgedrag. Je probeert zoveel mogelijk afleiding te zoeken om maar niet geconfronteerd te worden met het naderende moment dat je de prestatie moet leveren. En als je dan wel iets aan je voorbereiding doet, dan is het moeilijk voor je om je concentratie vast te houden.

Al lang van te voren ben je aan het piekeren. Je kunt 's avonds moeilijk in slaap komen doordat je blijft denken aan het naderende onheil.

Wanneer je moet presteren, dan krijg je als gevolg van je angst: last van zweten, rood worden, hartkloppingen, trillen van handen en/of knieën, misselijkheid, maagpijn of buikpijn.

Je kunt dan niet helder meer denken. Het lukt je niet om nog goed uit je woorden te komen of je gaat stotteren.

Als gevolg van het falen, wordt het beeld dat je van jezelf hebt steeds negatiever. Een compliment kan je maar moeilijk aannemen. En relativeren is onmogelijk voor je.

De angst om te falen, heb je alleen wanneer er iets van je verwacht wordt. En ook wanneer je daarna wordt beoordeeld, zoals bijvoorbeeld een (rij) examen.

Door je angst presteer je minder dan mogelijk, dus (ver) beneden je niveau.

Soorten faalangst

Faalangst kan zich op twee manieren uiten. Namelijk als passieve faalangst en als actieve faalangst.

Actieve faalangst

Dit type faalangst zal positief stimuleren. In een bedreigende of moeilijke situatie raak je dan in een soort optimale spanningstoestand. Hierdoor ga je juist beter functioneren dan onder normale omstandigheden.

Passieve Faalangst

Dit type faalangst uit zich vooral in situaties die een bedreiging inhouden zoals examens of taken die je als moeilijk ervaart. Je krijgt dan last van: transpireren, uitstelgedrag, gekke gedachten, hartkloppingen, black-out, enz.

Passieve faalangst heeft een contraproductieve werking. Je presteert dus onvoldoende en/of ver beneden je vermogen.

De term faalangst wordt echter bijna alleen maar gebruikt voor negatieve faalangst. Als er dus sprake is van problemen door de angst.

Deze manual gericht op negatieve faalangst en de onaangename kanten van positieve faalangst. Je kunt dit allemaal aanpakken met de technieken beschreven in deze manual.

Faalangst categorieën

Faalangst valt in te delen in drie categorieën. Deze indeling is gemaakt aan de hand van de bron van de angst. Deze soorten angsten komen natuurlijk ook in mengvormen voor.

Cognitieve faalangst

Heb je last van angst om te falen op het cognitieve vlak, dan is het moeilijk voor je om te laten zien welke kennis je hebt opgedaan. Dit kan zijn bij een proefwerk, tentamen, examen, sollicitatiegesprek, functioneringsgesprek of beoordelingsgesprek.

Motorische faalangst

Bij dit type angst lukt het je niet om onder druk lichamelijke handelingen goed uit te voeren. Je motoriek laat je in de steek. Het kan hier gaan om grove motoriek zoals sport of gymnastiek.

Het kan ook gaan om fijne motoriek zoals handvaardigheid, tekenen, het zetten van een handtekening of het drinken van een kopje thee. Denk aan het rammelende kopje koffie van Elisabeth als ze bij Hyacinth op bezoek gaat (in de bekende tv serie Schone Schijn).

Zodra er mensen naar je kijken of je wordt beoordeeld, gaat je angst opspelen en ben jij van slag. Het lukt je dan niet meer om je lichaam op een goede manier aan te sturen en te gebruiken.

Sociale faalangst

Deze faalangst komt voor bij problemen in interactie met anderen. Je bent bang om af te gaan waardoor je geblokkeerd raakt door je angst.

Ontmoet je een onbekende, dan kijk je die liever niet in de ogen. Je hebt last van onzekere gevoelens bij contact met de ander. Je vindt het niets om alle aandacht op je gevestigd te hebben.

Je probeert je dan ook altijd op de achtergrond te houden wanneer je in een groep bent.

Je probeert zoveel mogelijk sociale gebeurtenissen te vermijden. Door je vermijdingsgedrag bestaat het gevaar dat je in een sociaal isolement gaat belanden.

Spreken voor een groep zal je alleen doen wanneer je er niet onderuit kunt. Moet je het toch doen, dan zie je er van te voren al enorm tegenop en kost het je veel moeite.

Je wordt snel rood en bent tijdens sociale interacties bang dat het rood worden weer gaat opspelen. Hoe jij over komt op anderen is erg belangrijk voor je en daar ben je dan ook veel mee bezig.

Je zult niet snel je mening geven, ook niet als jij denkt dat het anders moet.

Vrij van faalangst

Met dit boek heb jij een geweldige methode in je handen om iets aan je faalangst 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 faalangst met succes aangepakt, dan is er weer ruimte.

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

Een leven vrij van faalangst!

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

Er is ontdekt dat emotionele klachten, zoals faalangst, 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 om te falen 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 uitstelgedrag.

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 om te falen, de verstoringen in je energiesysteem, aangepakt.

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

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

In deel 2 ga je met EB aan de slag om zelf je faalangst 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, 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, 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 combineert 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 faalangst.

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 conventionele 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.

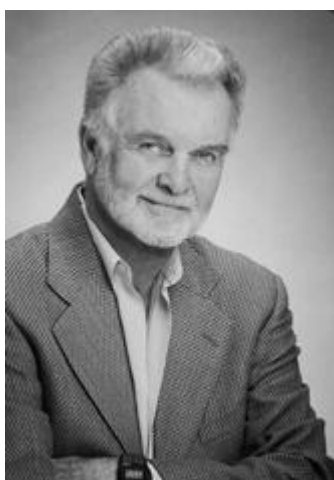
Grote voordelen zijn:

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 o.a. 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 opzoek 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 alle onder de indruk van de resultaten.

Toen Graig de opmerkelijk resultaten vernam die met TFT werden geboekt heeft hij contact opgenomen met Callahan. Bij Callahan heeft Graig voor het 'luttele' bedrag van \$10.000, - een 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.

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.



Gary Graig

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 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 faalangst aan zodat jij weer verder kunt met je leven!

Deel 2

Aan de slag!

Introductie

In dit deel leg ik uit hoe jij je faalangst 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 je faalangst achter je laten?

[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