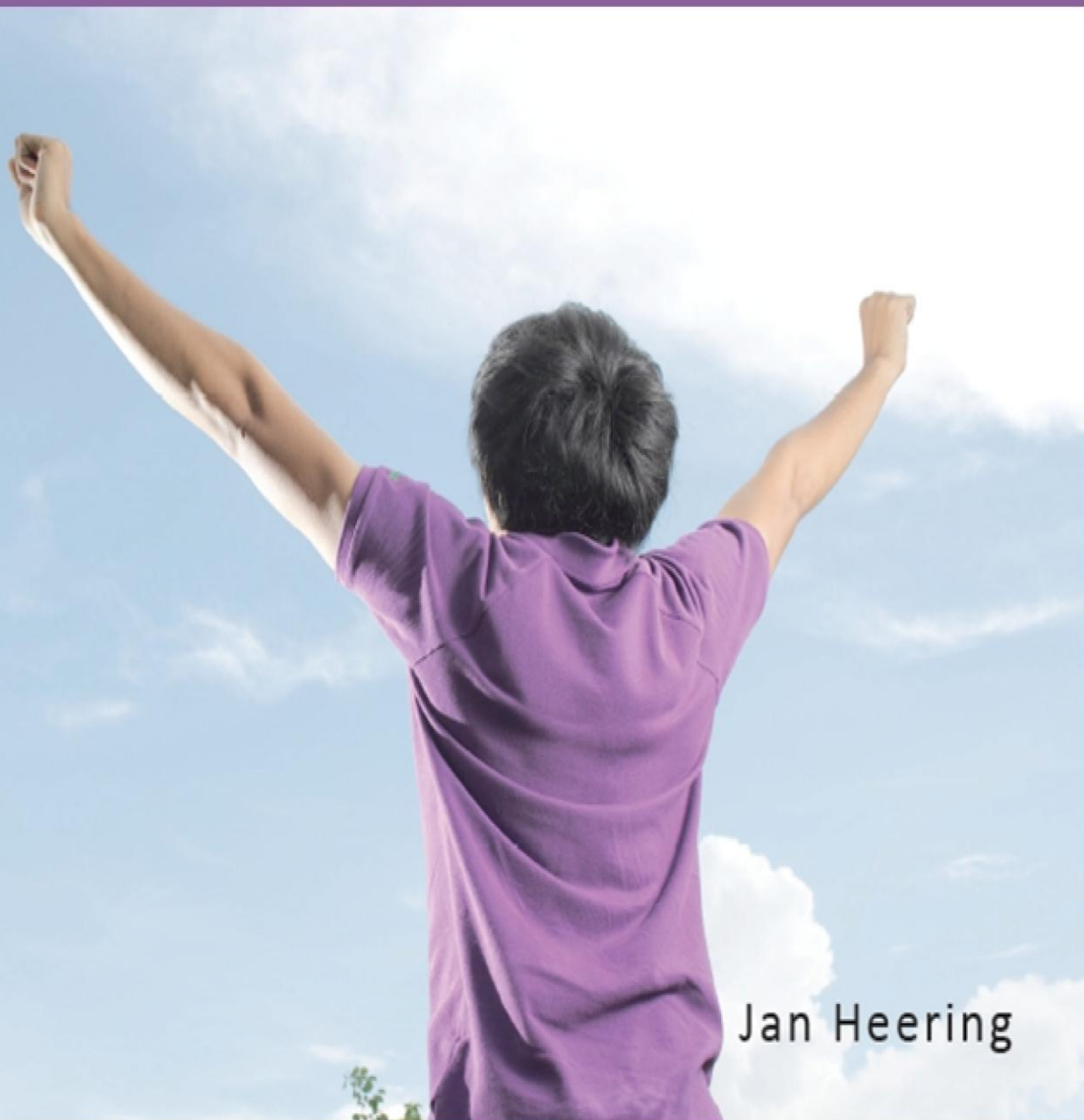


Pak je Paniekaanvallen aan



Jan Heering

Pak je Paniekaanvallen aan

Pak je Paniekaanvallen aan

Demo

Copyright © 2014 Jan Heering

Auteur: Jan Heering

Vormgeving binnenwerk: K.Bloem

Fotografie: www.vianebloemfotografie.nl

Uitgeverij: Dare To Live Your Dreams Productions

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

De beschreven methodes in dit boek zijn krachtig en brengen veranderingen. De informatie, suggesties, ideeën en oefeningen in dit boek zijn niet bedoeld als vervanging van medische begeleiding.

Overleg eerst met je huisarts en/of behandelend arts indien je klachten hebt op mentaal en/of lichamelijk gebied voordat je de adviezen uit dit boek opvolgt. Indien je medicatie gebruikt, overleg eerst met je huisarts en/of behandelend arts voordat je de dosering van medicijnen gaat aanpassen.

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

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

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, of een deel daarvan, openbaar te maken, te delen of te verkopen.

Inhoudsopgave

	Inleiding	5
Deel 1		7
Hoofdstuk 1	Achtergrond van Paniekaanvallen	8
Hoofdstuk 2	Introductie in Energie Therapie	11
Hoofdstuk 3	Ontwikkelingen in Energie Therapie	14
Deel 2		18
Hoofdstuk 4	Emotionele Bevrijding bij hevig emoties	19
Hoofdstuk 5	Aan de slag	35
Hoofdstuk 6	Vorbereiding	44
Hoofdstuk 7	Pak je paniekaanvallen aan	45
Deel 3		73
Hoofdstuk 8	Essentiële technieken	74
Hoofdstuk 9	Als de intensiteit niet minder wordt	84
Deel 4		93
Hoofdstuk 10	Lichamelijke bijwerkingen	94
Hoofdstuk 11	Tips voor beter resultaat met EB	95
Hoofdstuk 12	Variaties in aantikken	97
Hoofdstuk 13	Meest gestelde vragen	99
Hoofdstuk 14	Toepassingen van Emotionele Bevrijding	103
Hoofdstuk 15	De Gaap	107
Hoofdstuk 16	Classic EFT	108
Hoofdstuk 17	Afsluiting	115

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 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 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

Paniek aanvallen kunnen een enorme impact hebben op je leven. Het is afschuwelijk om een paniekaanval te ondergaan. Naderhand kan je niet goed begrijpen wat er is gebeurd.

De angst en zorgen over een mogelijke volgende aanval hebben ook een grote invloed op je. Het is heel goed mogelijk dat je leven hierdoor wordt beïnvloed doordat je bijvoorbeeld vermijdingsgedrag gaat vertonen.

Gelukkig kan je met behulp van de technieken uit dit boek je paniek aanvallen vlug achter je laten. Je bent met behulp van de aangereikte technieken in staat om de paniek met succes aan te pakken.

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 paniek aanvallen, de oorzaak van verstoringen in het energiesysteem 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 je Paniekaanvallen aan' kan jij de oorzaak van je paniekaanvallen op een relatief 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 paniekaanvallen aan te pakken.

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

Pak met de Emotionele Bevrijding methode je paniekaanvallen aan en voel je goed!



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

Deel 1

Hoofdstuk 1

Achtergrond van Paniekaanvallen

Een paniekaanval is een uiting van zeer intense angst die meestal plotseling op komt zetten en niet erg lang aanhoudt. Meestal duurt dit een paar minuten, ook al lijkt het veel langer. Soms kan een paniekaanval wel tien minuten duren. Tijdens een paniekaanval heb je het gevoel dat je iets verschrikkelijks overkomt. Iets zo ergs dat je lijkt te sterven.

Je wordt bevangen door duizeligheid. Je krijgt hartkloppingen. Je wordt misselijk en begint te zweten. Je krijgt geen adem meer en lijkt te stikken. Je bent bang om je zelfbeheersing te verliezen, flauw te vallen of om dood te gaan (als gevolg van een hartaanval).

Andere symptomen van paniek zijn een droge mond, tintelingen in handen en / of benen en derealisatie (gevoel van onwerkelijkheid).

Een paniekaanval kan een zelfversterkend effect hebben. Hoe heviger de paniek, des te meer je het idee hebt dat de situatie zeer ernstig is. Met als gevolg dat de paniek nog heviger toeslaat.

Na een aanval ben je bang en in de war. Je begrijpt niet wat er aan de hand is. Je verkeert continu in angst. Als gevolg van je angst ga je bepaalde situaties vermijden.

Paniekaanvallen kunnen optreden wanneer je geconfronteerd wordt met een situatie waarvoor je bang bent (situationeel) of ze treden plotseling op (spontaan).

De **situationele aanvallen** treden op wanneer je in een situatie terechtkomt waarvoor je bang bent. Voorbeelden hiervan zijn: bij de kassa in een rij staan, met een auto over een brug rijden, een hond tegenkomen op straat, enzovoorts.

Je hebt tijdens een aanval de neiging om te proberen uit die specifieke situatie weg te komen. Mocht jij je op dat moment in een besloten ruimte bevinden, dan is dit nog angstaanjagender.

Je angst zal steeds meer toenemen wanneer je, die situaties waarvoor je bang bent, gaat vermijden. Door dit gedrag kan je steeds sneller last krijgen van paniekaanvallen.

De **spontane aanvallen** treden plotseling op en zijn onverklaarbaar. Ze kunnen optreden terwijl je in bed ligt, een boek leest of over straat loopt.

Het komt vaak voor dat na een eerste aanval medische hulp wordt gezocht, omdat je bang bent een hartinfarct te hebben gehad.

Heb je eenmaal een aanval gehad, dan wordt deze in de meeste gevallen gevolgd door een tweede aanval. Wanneer deze volgende aanval gaat optreden, is helaas nooit te voorspellen. De angst voor een volgende aanval wordt ook wel anticipatie-angst genoemd.

Paniek aanval vormen

Paniek aanvallen met agorafobie

Bij deze vorm van paniek aanvallen is er sprake van vermindering van vele uiteenlopende situaties. Agorafobie (= pleinvrees) kan ontstaan wanneer paniek aanvallen zonder aanwijsbare reden optreden (spontane paniek aanvallen).

Omdat je bang bent om tijdens een paniek aanval niet te kunnen vluchten, zal je die situaties waar vluchten moeilijk of onmogelijk is, gaan vermijden. Voorbeelden hiervan zijn; winkelen, in een rij staan, reizen met bus, trein, tram of vliegtuig, bezoek aan besloten ruimtes zoals bioscoop. Als gevolg hiervan wordt je bewegingsvrijheid enorm beperkt.

Daarnaast bestaat de kans dat je er tegen op ziet om alleen te zijn. Je bent bang dat er geen hulp is, mocht zich weer een spontane paniek aanval aandienen. Als gevolg van je angst wil je altijd iemand bij je hebben, thuis en op straat.

Paniek aanvallen zonder agorafobie

Bij deze vorm van paniek aanvallen ga je geen specifieke situaties vermijden. Hierdoor wordt je aanmerkelijk minder belemmerd in je bewegingsvrijheid dan de vorm met agorafobie.

Vrij van paniek aanvallen

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

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

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

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

Een leven vrij van angst en paniek!

In de volgende hoofdstukken leer je hoe je relatief snel en gemakkelijk je paniek kunt aanpakken.

Er is ontdekt dat emotionele klachten, zoals paniekaanvallen, 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 blijven je paniekaanvallen terugkomen. Je komt niet van je angst af, wat je er ook aan doet. Je krijgt last van negatieve gedachtes, en angst voor de angst en je blijft je zorgen maken.

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 paniekaanvallen, de verstoringen in je energiesysteem, aangepakt.

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

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

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

Hoofdstuk 2

Introductie in Energie Therapie

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

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

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

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

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

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

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

Kennis bestaat al duizenden jaren

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

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

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

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

Deze richting, Energy Psychologie, biedt revolutionaire mogelijkheden voor het oplossen van emotionele klachten zoals paniekaanvallen.

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

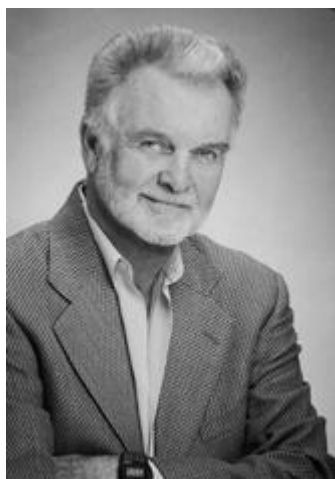
5. Pijnloos en niet belastend
6. Géén tranendal
7. Géén heftige emotionele ontladingen
8. Géén pijnlijke herbeleving

Hoofdstuk 3

Ontwikkelingen in Energie Therapie

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

Dr. Callahan, een klinisch psycholoog met ruim veertig jaar ervaring, heeft er zijn levenswerk van gemaakt om manieren te vinden om mensen te genezen van onder andere angsten en fobieën. De aanleiding hiervan was dat hijzelf in zijn kindertijd hier veel last van heeft ondervonden.



Dr. Callahan

Callahan had een cliënt die doodsbang was voor water. Na een jaar van therapie, waarbij hij alle mogelijke vormen van therapie probeerde, was de klacht nog steeds niet verholpen. Maar nadat Callahan een punt onder het oog van zijn cliënt aantikte, bleek de angst voor water plotseling verdwenen.

Op basis van deze ontdekking heeft Callahan Thought Field Therapy (TFT) ontwikkeld. Hij heeft zijn methode zo genoemd omdat hij ervan uitging dat emotionele problemen veroorzaakt worden door gedachtevelden.

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

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

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

Graig heeft indertijd onderzoek gedaan naar tientallen zelfhulp methodes, maar was bij geen van allen onder de indruk van de resultaten.

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

Craig heeft TFT daarna uitvoerig bestudeerd. Hij kwam tot de conclusie dat het niet nodig was om voor iedere klacht een aparte volgorde van het aantikken van de energiepunten aan te houden.

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

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



dr. Silvia Hartmann

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

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

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

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

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

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

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

Wil jij ook je paniekaanvallen snel achter je laten?

[Klik dan nu hier](#)



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

Morpheus Instituut
Meerpaal 11
1186 ZM Amstelveen

www.morpheus-emotionele-bevrijding.com