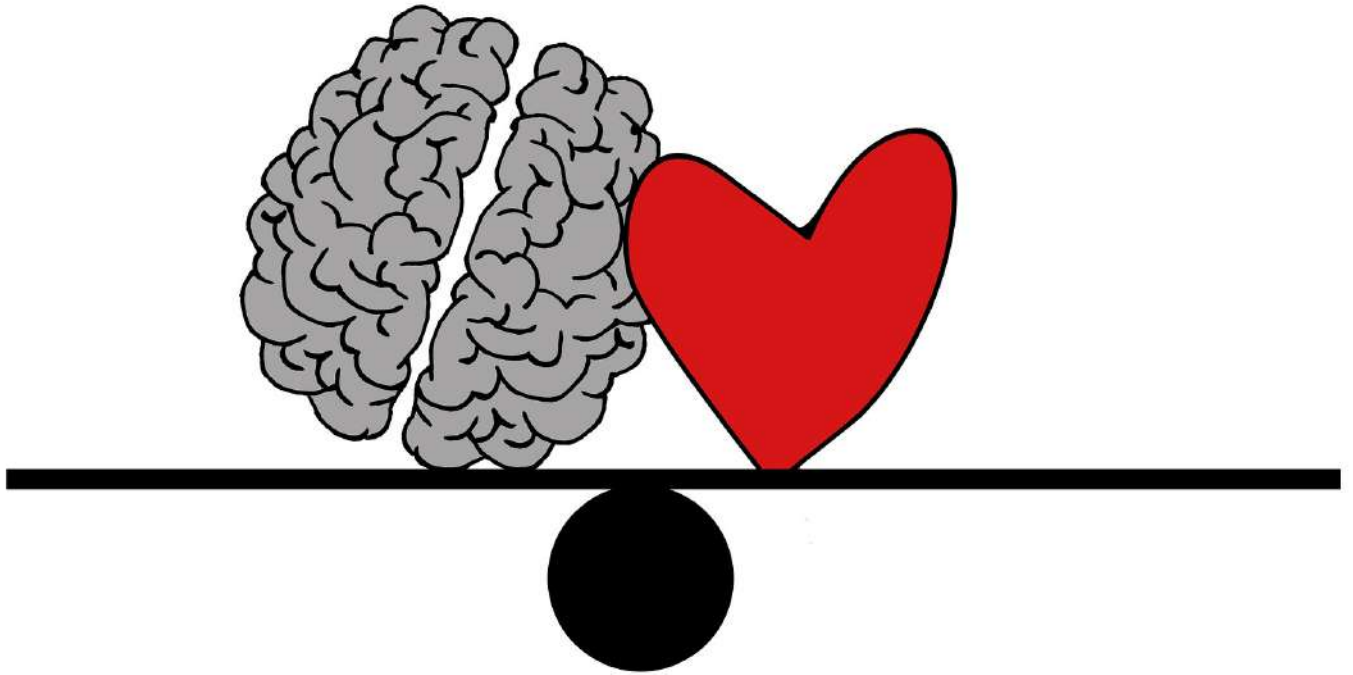


EFT

Emotional Freedom Technique



Silly Coaching

Reguliere geneeskunde versus energetische geneeskunde

Als inleiding op de methode die je vandaag gaat ontdekken, duiken we eerst in een klein stukje theorie van de energetische geneeskunde.

Vanuit de reguliere geneeskunde wordt vaak alleen maar naar de fysieke anatomie van het lichaam gekeken; Je hebt ergens last van en er wordt gezocht waar dit vandaan komt. Aan de hand van deze diagnose wordt er een behandeling of medicijn voorgesteld.

Vanuit de energetische geneeskunde wordt er gekeken naar de combinatie van fysieke, psychologische en spirituele gezondheid en welzijn. Hier wordt uitgegaan van het gegeven dat je een netwerk bent van energieën en energiesystemen. Al deze systemen staan met elkaar in verbinding en als deze optimaal samenwerken, zit jij goed in je vel.

In de energetische geneeskunde is energie het *medicijn*. Deze geneeskunde is een middel om te genezen of om ziekte te voorkomen. De energieën in je lichaam weten hoe ze zich zelf kunnen mobiliseren om op allerlei mogelijke vormen van ziekten en bedreigingen te reageren.

De *patiënt* in de energetische geneeskunde is de verstoorde energie. De energiesystemen die zich proberen aan te passen aan een wereld vol stress, vervuiling en overvloed aan informatie (factoren die onbekend waren bij onze voorouders) worden overweldigd en in het nauw gebracht om vervolgens te kiezen voor een onvolledig compromis, waardoor er grondige aanpassingen nodig zijn om te kunnen functioneren.

Gelukkig wordt er ook steeds meer in de reguliere geneeskunde met een holistische blik gekeken naar de klacht of ziekte. De laatste jaren wordt steeds duidelijker hoe belangrijk het psychologische en spirituele welzijn is en hoe dit bijdraagt aan een gezonder leven. Denk aan verschillende soorten yoga en meditatietechnieken die vandaag de dag door steeds meer mensen worden beoefend en ingezet.

Hier komen verschillende energiesystemen al aan bod; denk aan de meridianen bij accupunctuur of verschillende chakra of aura meditatie. Werd je heel vroeger als heks gezien als je je hier mee bezig hield 😊, tegenwoordig kijken niet veel mensen meer op van deze begrippen.

De methode Emotional Freedom Technique (EFT) is afgeleid uit de energetische psychologie, welke haar oorsprong vindt in de traditionele Chinese Geneeskunde. Zij hebben de 12 meridianen in kaart gebracht, de zogenaamde elektrische stromen die door het lichaam gaan en hebben de verschillende behandelpunten op deze stromen weten te traceren.

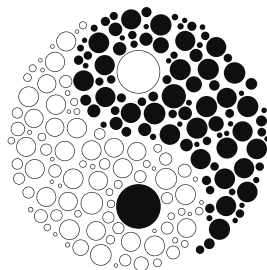
Meridianen zijn energiebanen die energiepunten met elkaar verbinden. Deze punten staan in de Chinese geneeskunde bekend als acupunctuur punten en kunnen met behulp van bijvoorbeeld naalden of fysieke druk gestimuleerd worden om energie vrij te maken, beter te verdelen of onbalans te corrigeren.

Voordat we daadwerkelijk naar de methode gaan, gaan we heel even een stukje dieper in op de meridianen.

De 12 meridianen zijn eigenlijk onderdelen van 1 grote energiebaan die door je lichaam loopt en 12 keer aan de oppervlakte komt. Elk onderdeel is genoemd naar het orgaan of systeem die het in de eerste instantie verzorgt.

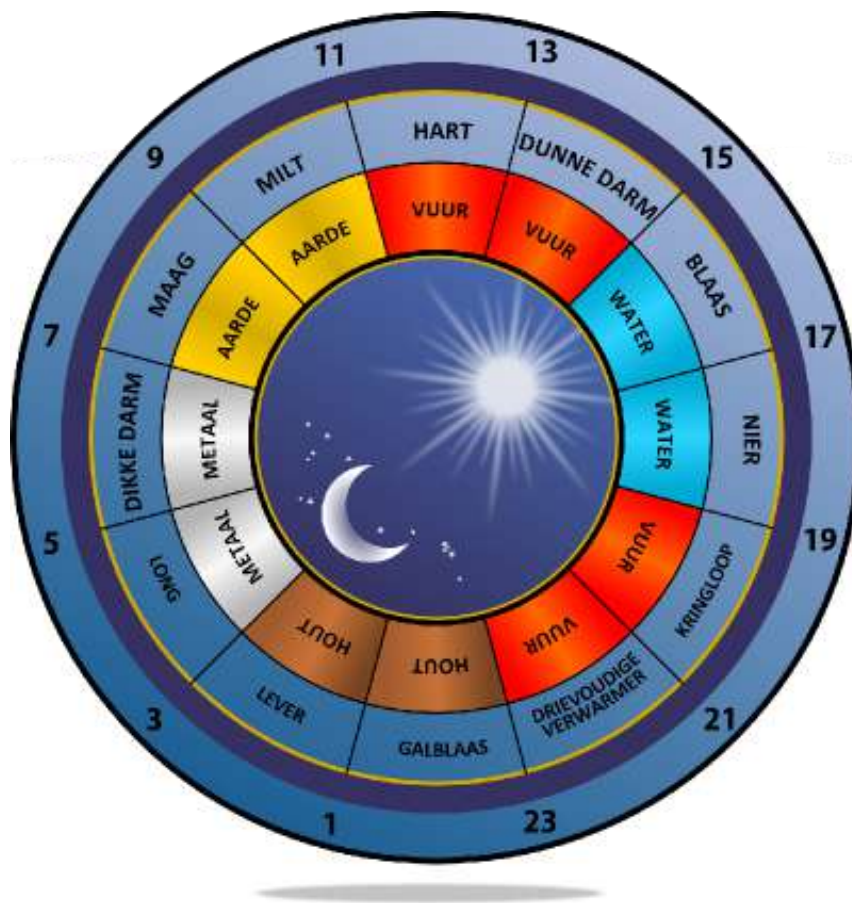
De 12 meridianen zijn;

Meridiaan	Tijd waarin deze het sterkst is
Miltmeridiaan	09.00 - 11.00
Hartmeridiaan	11.00 - 13.00
Dunne-darmmeridiaan	13.00 - 15.00
Blaasmeridiaan	15.00 - 17.00
Niermeridiaan	17.00 - 19.00
Hartbeschermer	19.00 - 21.00
Drievoudige verwarmmer	21.00 - 23.00
Galblaasmeridiaan	23.00 - 01.00
Levermeridiaan	01.00 - 03.00
Longmeridiaan	03.00 - 05.00
Dikke-darmmeridiaan	05.00 - 07.00
Maagmeridiaan	07.00 - 09.00



De verschillende meridianen zijn het actiefst op bovengenoemde tijden. Om een voorbeeld te geven; Er zijn mensen die vaak tussen 15.00 en 17.00 's middags moe worden. Dat is de periode dat de blaasmeridiaan het sterkst is. Deze blaasmeridiaan beheerst het zenuwstelsel omdat hij alle zenuwen omvat die langs de wervelkolom lopen. Als je tijdens deze periode rust neemt, is er energie beschikbaar voor het regenereren van je zenuwstelsel. Misschien heeft de natuur het zo bedacht, om je voor de avond nieuwe kracht te geven. Je bent heel de dag actief geweest, je hebt zojuist veel energie verbruikt voor de maaltijd en het verteren van voedsel (de dunne-darmmeridiaan heeft tussen 13.00 en 15.00 zijn hoogtepunt), dus het is geen toeval dat veel culturen die dicht bij de cyclus van de natuur leven, op dit moment siësta houden.

Als we nog een stukje verder kijken, wordt het plaatje helemaal compleet; De longmeridiaan ligt op dat tijdstip in zijn dal fase (zie afbeelding hieronder). In deze periode krijgt je lichaam dus de minste zuurstof, wat bijdraagt aan de behoefte aan een slaapje. Het is het natuurlijke moment van jouw lichaam om de spijsvertering en het zenuwstelsel de gelegenheid te geven zich te herstellen. Er hoeft dus niks mis te zijn met je als je halverwege de middag moe bent 😊



EFT is gebaseerd op de ontdekking dat onbalans in het energie systeem van het lichaam een groot effect heeft op iemands psychologische gesteldheid. Het corrigeren van deze onbalans leidt vaak tot snel herstel.

Problemen zijn problemen, voornamelijk vanwege de emoties waarmee ze gepaard gaan. Neutraliseer de (negatieve) emoties en de situatie wordt niet langer als een probleem ervaren.

Met EFT ontzoe je situaties van negatieve ladingen door de belemmerende emoties zoals angst, schuldgevoel, schaamte en dergelijke te ontkoppelen van onze voorstelling van deze situaties. Hierdoor wordt de situatie zoals die zich heeft voorgedaan in het verleden en zoals we die in de toekomst verwachten, ontdaan van spanning, van lading. De belemmering is verdwenen.

Er wordt binnen de EFT van uitgegaan dat een emotie in drie fasen wordt veroorzaakt;

1. Een negatieve gebeurtenis
2. Een verstoring in het energiesysteem
3. Een negatieve emotie als gevolg van 2, in reactie op 1

Hieruit kun je opmaken dat een negatieve emotie alleen kan ontstaan als er een verstoring in het energetische systeem plaatsvindt; zonder deze verstoring zal er geen negatieve emotie ontstaan. Hiermee valt te verklaren waarom de ene persoon anders reageert op een gebeurtenis dan een ander. De ene mens is (energetisch gezien) sneller uit balans, dan de andere.

EFT is een methode die snel en makkelijk toepasbaar is. Door op verschillende punten op het lichaam licht te 'kloppen', breng je je energie systeem weer in balans en lossen de problemen vaak op of worden in ieder geval verminderd.

De basismethode van EFT kan op vele klachten en gebieden toegepast worden. Denk aan angsten, verdriet, piekergedachten en ook lichamelijke klachten.

De methode bestaat uit het kloppen op de eerder genoemde acupunten (behandelpunten van de meridianen), waardoor onbalans die is ontstaan, weer in balans wordt gebracht.

In de EFT worden deze punten aan het werk gezet door licht te kloppen op de plaats waar de betreffende punten zich bevinden.

De methode is heel simpel, makkelijk aan te leren en op alles toepasbaar waar een negatieve emotie aan vast zit. En hierbij geldt het principe; Baat het niet, schaden doet het zeker niet.

In plaats van de gebruikelijke onderscheiding van de verschillende emoties, werk je tijdens een EFT sessie altijd op dezelfde wijze; verdriet wordt op dezelfde manier weg geklopt als woede, schuldgevoel, schaamte enz.

Bij EFT wordt er eerder teveel dan te weinig gedaan. Er worden misschien punten beklopt op meridianen die niets met het probleem te maken hebben.. Omdat het geen bijwerkingen heeft en geen kwaad kan, is dit geen probleem en wordt het gezien als verzekering dat in elk geval de punten worden behandeld die dat nodig hebben.

Bijkomend voordeel is de goede doorstroming van energie die optreedt tijdens en na een EFT behandeling; door alle punten te behandelen stroomt de energie beter door het systeem, hetgeen de fysieke, mentale en emotionele gesteldheid ten goede komt.

Belangrijk; De methode die je hier krijgt aangeleerd is uitsluitend bedoeld voor eigen gebruik. Uiteraard kun je hem delen met je naasten (kinderen zijn hier vaak heel ontvankelijk voor), maar het is niet de bedoeling het toe te gaan passen op professioneel gebied.

Uitgangspunten;

- Emoties die niet volledig worden verwerkt, zetten zich vast in het lichaam en het energetisch systeem
- Vastzittende en opgekropte emoties zijn verbonden met de beleving van situaties uit het verleden
- De vastgehouden emoties beïnvloeden het heden, maar ook zeker de toekomst
- Ontdoe een situatie van lading en de emotie verlaat het lichaam en het energetische systeem
- Belemmeringen (emotioneel of anderszins) trekken nieuwe belemmeringen aan; door het oplossen van één belemmering vermindert of verdwijnt ook de kracht van aanhangende belemmeringen
- Doe deze techniek zo ontspannen mogelijk; leg geen druk bij jezelf
- Deze methode kent geen bijwerkingen, behalve wellicht wat ongeloof 😊
- EFT kan preventief worden toegepast, geeft altijd prettige energie; ook als het probleem onverhoopt niet zou worden opgelost

De methode

Werkvolgorde basis methode;

1. Vaststellen en formuleren van het probleem
2. De kracht van het probleem meten op een schaal van 0-10
3. Een parafrase samenstellen
4. Weerstanden tegen het oplossen van het probleem neutraliseren
5. De acupunten op de meridianen bekloppen in een speciale volgorde

-> Vaststellen en formuleren van het probleem;

Het is noodzakelijk om een scherpe en heldere kijk op het probleem te krijgen om de techniek zo effectief mogelijk te laten zijn. Maak de bewoording van het probleem zo concreet, specifiek en direct mogelijk.

Dus niet; *"er zit een zekere boosheid in me"* maar *"ik word woest als mijn baas me commandeert"*. Niet *"ik vind het niet fijn in grote groepen"*, maar *"ik ben bang om uitgelachen te worden als ik iets verkeerd zeg of doe."*

Probeer het zoveel mogelijk te specificeren voor jezelf. Wellicht zitten er in één verhaal meerdere emoties die dwars zitten. Hak deze dan in stukjes, specificeer elke emotie in een concrete situatie en maak er verschillende kloprondes van.

-> De kracht van het probleem meten op een schaal van 0-10;

Wanneer je de formulering duidelijk hebt, kijk je naar het gevoel hierbij. Dit kun je doen door een situatie voor ogen te halen waarin het probleem zich voordeed. Je hoeft je niet volledig onder te dompelen, meestal is het al voldoende om de klacht te weten; de emoties die daarmee gepaard gaan, komen dan vanzelf.

Wanneer dit gevoel concreet en duidelijk is, ga je bij jezelf na hoe sterk dit gevoel is. Stel je voor dat je het probleem NU beleeft (bijvoorbeeld hoogtevrees) en kijk dan op een schaal van 0 tot 10 hoe erg het probleem is, waarbij 10 ondraaglijk is en 0 niks aan de hand.

-> Een parafrase samenstellen;

Wanneer de klacht en de mate van de klacht duidelijk zijn, ga je een affirmatie maken die goed past bij het werken met meridianen. Hierbij is het belangrijk om vanuit jezelf te praten, dus gebruik je 'ik', 'mij' of 'mijn'. Op die manier wordt de associatie met de emotie versterkt en zal de techniek beter en sneller werken.

De parafrase bestaat uit het verkort benoemen van de emotie die eerder uit de formulering is gekomen.

Bijvoorbeeld; *"Mijn woede naar mijn baas"* of *"mijn angst om uitgelachen te worden"*

Als er een ander is betrokken bij je probleem en je betreft de naam erbij, plaats je de situatie/klacht/emotie nog meer in de associatieve modus. Bijvoorbeeld; *"Mijn woede naar <naam baas>"*

Andere voorbeelden;

"Mijn angst voor agressie"

"Mijn teleurstelling in mijn zoon"

"Mijn schuldgevoel over ontrouw"

"Mijn schaamte voor mijn lichaam"

-> Weerstand tegen het oplossen van het probleem neutraliseren;

De psychologische omkering

Het energetisch systeem kan verstoord zijn in de doorstroming en dit kan een belemmerend effect geven op de rest van de procedure. In EFT noemen we dit 'Psychologische omkering'.

Je kunt dit vergelijken met een batterij die verkeerd om in een apparaat zit; de batterij is in orde, het apparaat ook, maar ze maken geen goed contact waardoor de energie (stroom) niet kan vloeien.

Zo zijn er in het lichaam en in het energetische systeem vele verstoringen denkbaar, die veroorzaakt kunnen zijn door spanning, gifstoffen, kwalen, maar vooral door destructieve gedachten. En het zijn juist die destructieve gedachten die we willen verhelpen en voorkomen om de energiestroom weer in goede banen te krijgen.

Deze omkering is niet vast te stellen, daarom doorlopen we deze stap van de methode altijd; als er geen blokkade is, kan het geen kwaad, als deze er wel is wordt hij hiermee opgelost.

Om deze omkering teniet te doen, kloppen we op een punt aan de zijkant van je hand, het zogeheten karatepunt; precies in het midden tussen de onderkant van de pink en de bovenkant van de pols. Je klopt met de toppen van 2 vingers op dit punt. Dit hoeft niet hard, de kracht waarmee je op een toetsenbord typt is genoeg.

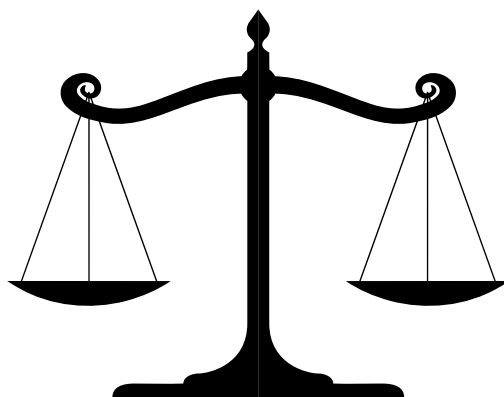
Terwijl je dit doet spreek je een affirmatie uit.

Deze affirmatie begint altijd met *'Ondanks dat' + parafrase + 'accepteer en waardeer ik mezelf volkomen'*.

Voorbeeld; *"Ondanks mijn angst om uitgelachen te worden, accepteer en waardeer ik mezelf volkomen"*

Zoek naar een zin die bij je past en die voor jou makkelijk uit is te spreken.

Deze affirmatie spreek je drie keer uit, terwijl je op het karatepunt blijft kloppen. Leg zoveel mogelijk gevoel in deze affirmatie en spreek hem met enige nadruk uit.



-> De accupunctuurpunten kloppen;

Nu ga je daadwerkelijk kloppen op bepaalde accupunten. Deze punten zijn de eindpunten van de belangrijke meridianen en hiermee wordt de balans van het energetisch systeem hersteld en de klacht verminderd of opgelost.

Per punt klop je ongeveer 7 keer met de toppen van wijs- en middelvinger. Het maakt geen verschil of je met je linker- of rechterhand klopt, of dat je het aan de linker- of rechterkant doet.

Bij elk punt spreek je de parafraze uit.

(bijvoorbeeld: "mijn angst om uitgelachen te worden")

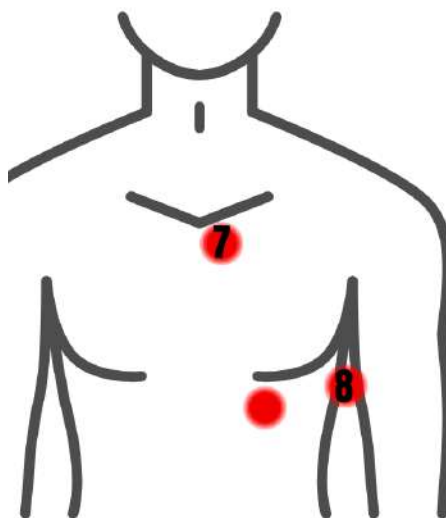
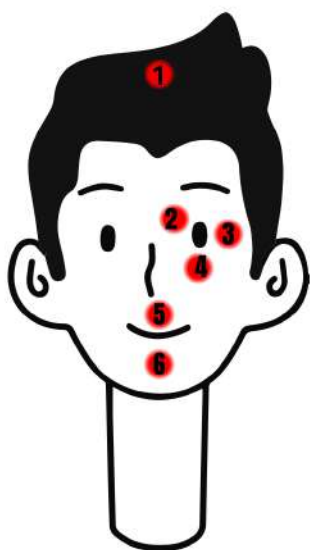
De punten klop je in deze volgorde;

- Kruin (dit mag eventueel met vlakke hand)
 - Binnenkant wenkbrauw
 - Buitenkant oog
 - Onder het oog
 - Onder de neus
 - Op de kin
 - Onder het sleutelbeen (waar het sleutelbeen samenkomt met het borstbeen en de eerste rib)
 - Onder de oksel (dit mag ook met vlakke hand) Ongeveer 5 cm onder de bovenkant van je oksel
- Deze klopronde doe je drie keer achter elkaar, dus vanaf de kruin tot aan de oksel.

-> Meten;

Na de kloprondes ga je opnieuw meten op een schaal van 0-10 hoe erg de klacht is.

Ga er vanuit dat niet alles in 1 behandeling is opgelost. Kijk bij het meten of het in ieder geval verminderd is. Je kunt dan altijd nog een klopronde erachter aan doen. Beter is het, om bij een hardnekkige emotie, verschillende keren per dag te kloppen. Hou drie tot 5 keer per dag aan als leidraad. Meet elke keer bij jezelf of de klacht al minder aangeeft.



Je hebt nu de Basis methode EFT geleerd. Hiermee kun je op alles kloppen wat je dwars zit. Blijf er op letten dat je het zo concreet mogelijk maakt en dat alles goed voor je voelt.

Voel je bijvoorbeeld weerstand om te zeggen 'accepteer en waardeer ik mezelf volkomen', ga dan hier eerst mee aan de slag;

Psychologische omkering; *"Ondanks dat ik weerstand voel tegen het uitspreken van de zin 'accepteer en waardeer ik mezelf volkomen', toch accepteer en waardeer ik mezelf volkomen."*

Klopronde; *"mijn weerstand tegen het uitspreken van de zin"*

Uitbreiding;

Over het algemeen is de basis methode vaak voldoende en kun je hier veel emoties mee wegkloppen of in ieder geval verminderen.

Deze basis is nog uit te breiden in het geval het niet naar tevredenheid werkt.

Dit gaat als volgt;

-> Je volgt alle stappen van de basis methode.

-> Na punt 7 (onder je sleutelbeen, zie afbeelding) Klop je verder onder je tepel. Bij vrouwen is dit het punt waar de onderkant van de borst overgaat in de romp.

-> Dan klop je de oksel

Vervolgens ga je verder op je hand

-> Duim: op de onderste hoek van de duimnagel

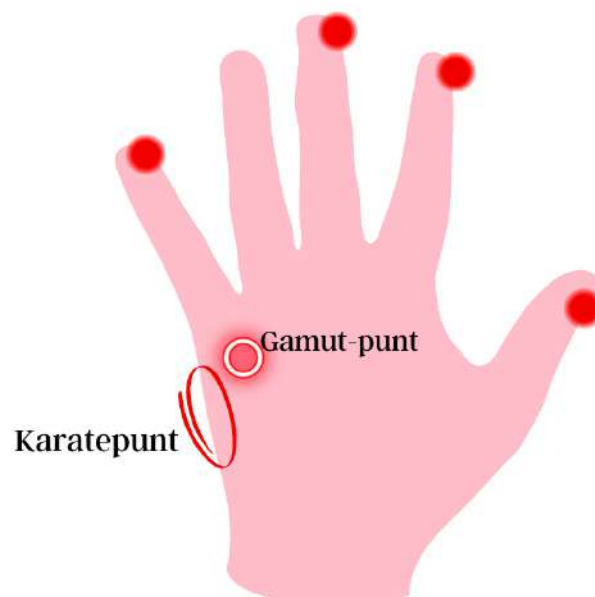
-> Wijsvinger: op de onderste hoek van de wijsvingernagel

-> Middelvinger: op de onderste hoek van de middelvingernagel

-> Pink: op de onderste hoek van de pinknagel

-> Karatepunt

Boven aanzicht



Silly Coaching

Het synchroniseren van de hersenhelften

De linker- en rechterhersenhelft verschillen anatomisch van elkaar en hebben verschillende functies. De rechterhelft houdt zich onder meer bezig met ruimtelijk inzicht, intuïtie, artistieke, en de linkerhelft met logica, taal, ordening en feiten.

Vanuit diverse fysiologische, neurologische en psychologische disciplines is onderzoek gedaan naar de functies en samenwerking van beide hersenhelften. Hierdoor zijn meerdere methodes ontwikkeld om de hersenhelften te synchroniseren en om desensitisatie te bewerkstelligen. ('ongevoeliger worden')

(Bijvoorbeeld EMDR; Eye Movement Desensitization and Reprocessing)

De gemakkelijkste en tevens zeer effectieve manier om beide hersenhelften op elkaar af te stemmen is die uit de EFT.

Door een paar (wellicht wat vreemde) oefeningen breng je in 20 seconden een goede onderlinge communicatie tot stand tussen de linker- en rechterhersenhelft. In de EFT wordt deze serie handelingen de Gamut-procedure genoemd.

Bepaalde gedeelten van de hersenen worden door oogbewegingen beïnvloed, terwijl andere gedeelten door neurieën of tellen worden gestimuleerd. De verwarring en snelle afwisseling die dat teweeg brengt, zorgt voor een 'mix' en daardoor voor een gelijkmatige invloed op het energetisch systeem, zo ook voor de desensitisatie van het probleem.

De Gamut-procedure kan als mooie aanvulling gebruikt worden op het kloppen.

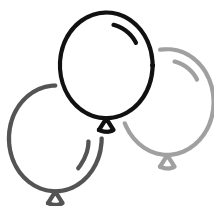
Locatie Gamut-punt

Het punt dat het Gamut-punt wordt genoemd is te vinden op de rug van je hand, tussen de botten van pink en ringvinger, ongeveer 2 centimeter vanaf de knokkels. (zie afbeelding hierboven)

De handelingen:

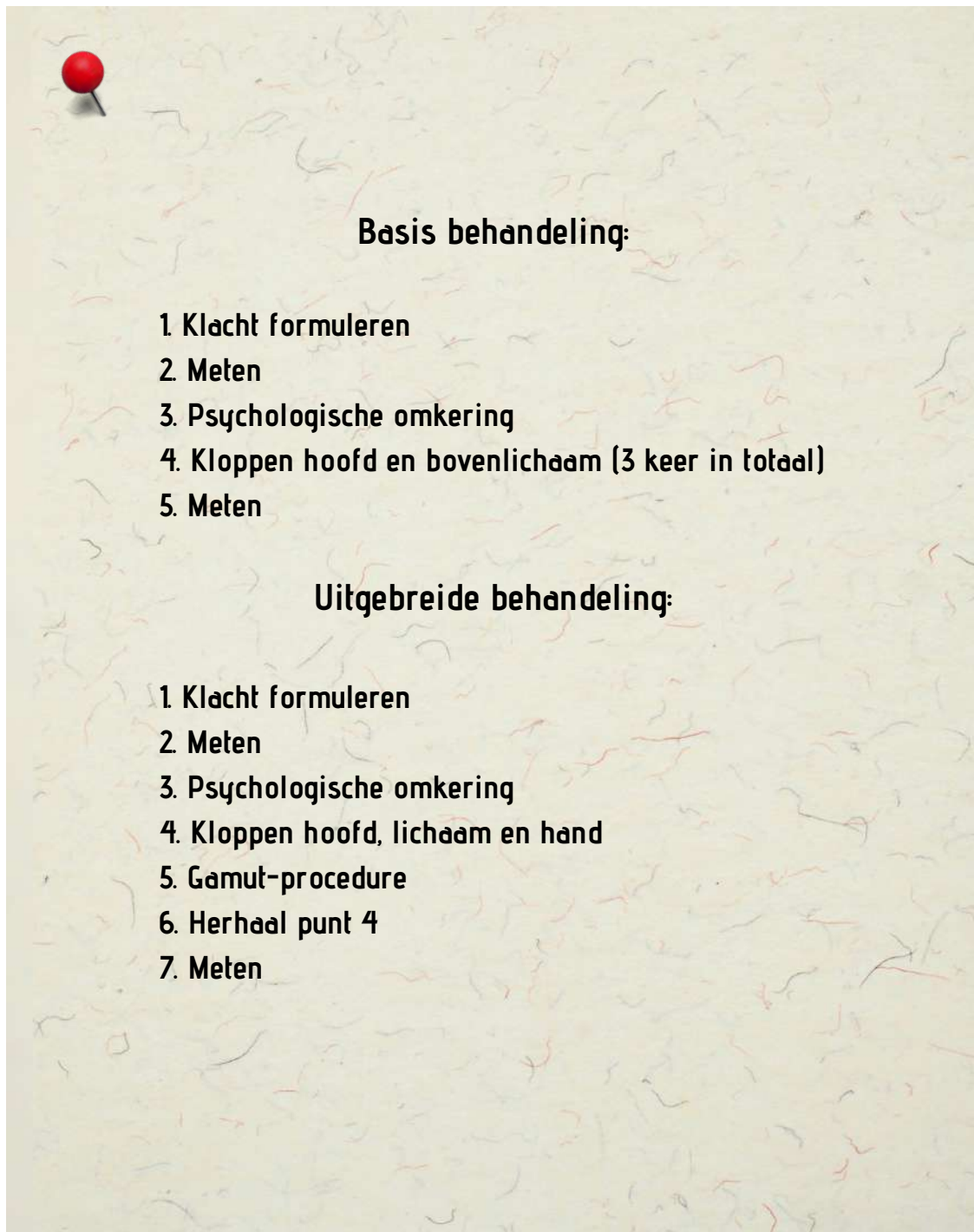
Deze procedure bestaat uit 9 handelingen die je doet terwijl je voortdurend op het Gamma-punt blijft kloppen.

1. Kijk recht voor je uit en sluit dan je ogen
2. Open je ogen
3. Kijk strak links naar beneden, zonder je hoofd te bewegen
4. Kijk terug naar het midden en dan strak rechts naar beneden, zonder je hoofd te bewegen
5. Maak een cirkel met je blik, zonder je hoofd te bewegen, alsof je met de klok meekijkt
6. Maak een cirkel met je blik, zonder je hoofd te bewegen, de andere kant op
7. Neurie de eerste vier woorden van 'Happy birthday to you' (of een stukje van een ander liedje)
8. Tel rustig hardop; 'een-twee-drie-vier-vijf'
9. Neurie nogmaals de eerste vier woorden van 'Happy birthday to you' of een ander deuntje



Als je de uitgebreide versie doet, doe je de Gamut-procedure gelijk achter de volledige klopronde. Vervolgens herhaal je de klopronde nog een keer.

Je begrijpt dat de Gamut-procedure niet overal te gebruiken valt. De basis methode kun je heel makkelijk ongemerkt achter je bureau doen waarbij je de parafrase en affirmaties in je hoofd zegt. Het neurien en hardop tellen doe je niet zomaar overal :)



Extra informatie

Uiteraard probeer je zo nauwkeurig mogelijk te werken, maar één van de voordelen van EFT is dat het heel 'vergevingsgezind' is; als je een klein beetje naast het eigenlijk punt klopt, werkt de behandeling alsnog. Doordat je met twee vingertoppen klopt, besla je een gebied dat groot genoeg is en waarbinnen zich het punt hoogstwaarschijnlijk bevindt. Door het kloppen breng je bovendien het energetische systeem dusdanig dicht bij de punten in trilling dat de werking ook daardoor is verzekerd.

Je hoeft dus niet minutenlang naar het juiste punt te zoeken. Ervaring wijst uit dat de meeste mensen na een paar keer oefenen overigens exact de juiste punten weten te vinden.

Daarnaast is het zo dat het kloppen altijd positieve energie in beweging zet. Dus ook al heb je het idee dat de klacht niet direct is verminderd of opgelost, er is altijd wat in beweging gezet.



Wanneer je de basis methode toepast gebeurt het regelmatig dat je in één behandeling van het probleem of de klacht af bent. Vaak gebeurt het echter ook dat je weliswaar lager scoort, maar nog steeds niet bij 0 uitkomt. Dan kun je de basis methode uitbreiden met de uitgebreide behandeling. Brengt dit je ook nog niet tot 0, dan kun je kijken of je de gesproken tekst aan kan passen, zodat het onderbewustzijn de juiste signalen oppakt.

Dit heeft te maken met de psychologische omkering, die gedurende de behandeling weer kan optreden.

Daar is een zeer eenvoudige remedie voor bedacht: het woord 'resterend'.

De affirmatie en de parafrase komen er dan zo uit te zien:

"Ook al heb ik deze resterende <klacht> toch accepteer en waardeer ik mezelf volkomen"

"Mijn resterende <klacht> "

Keuzezin

In de klopronde heb je ook de mogelijkheid om een keuzezin te formuleren als tegenhanger van je oorspronkelijke affirmatie. Bijvoorbeeld;

“Ook al ben ik bang dat ik bij mijn presentatie niet meer uit mijn woorden kom, ik verstijf van angst, toch accepteer en waardeer ik mezelf volkomen”

Een keuzezin hier zou dan kunnen zijn;

“Ook al ben ik bang dat ik niet meer uit mijn woorden kom, ik kies ervoor om ontspannen te zijn bij mijn presentatie”

Je werkwijze wordt dan:

Affirmatie; *“Ook al ben ik bang dat ik niet meer uit mijn woorden kom, ik kies ervoor om ontspannen te zijn bij mijn presentatie.”*

Klopronde 1; *“Bang dat ik niet meer uit mijn woorden kom”*

Klopronde 2; *“Ik kies ervoor om ontspannen te zijn bij mijn presentatie”*

Klopronde 3; Wissel per punt deze zinnen af;

Punt 1; *“Bang dat ik niet meer uit mijn woorden kom”*

Punt 2; *“Ik kies ervoor om ontspannen te zijn bij mijn presentatie”*

Punt 3; *“Bang dat ik niet meer uit mijn woorden kom”*

Enzovoort

Klop bij voorkeur eerst een paar rondes op je klacht, doe het daarna met de keuzezin.

Start altijd met een negatieve emotie en eindig altijd met een positieve keuze.

Kom je niet uit, pak dan een punt extra.

Gebruik altijd een **positieve** keuzezin!

Vermijd woorden als ‘niet’, ‘nooit’, ‘geen’, ‘minder’, ‘meer’.

Zeg dus niet: *“Ik kies ervoor om geen hoofdpijn te hebben”*,
maar zeg bijvoorbeeld: *“Ik kies voor rust in mijn hoofd”*.

Er zijn wel een aantal kanttekeningen bij deze techniek;

1. Wees sober met het gebruik. De essentie van EFT is dat je focust op de negatieve gevoelens en dat je net zo lang doorklopt, tot deze weg zijn.

2. Het te snel inzetten van deze techniek, heeft als risico dat je de negatieve emoties onvoldoende verwijdert.

3. Voor sommigen is deze techniek erg aantrekkelijk, omdat je minder focust op de ‘pijn’. Ze vinden het prettiger met een positief geformuleerde keuze. (als je alle positiviteit goeroes van deze tijd moet geloven is dat ook dé manier om met problemen om te gaan 😊)

Dit werkt uiteindelijk NIET! Dit laat teveel pijn onaangeraakt en dat gaat vroeg of laat weer op de deur kloppen. Wees dus eerlijk en realistisch met deze techniek.

Wat wel kan is positief kloppen als je geen probleem of klacht hebt op te lossen.



Tip:

Klop regelmatig alle punten zonder affirmatie of parafraze.
Of klop alle punten met een positieve zin.
(uiteraard als je geen klacht/emotie op wilt lossen)
Gewoon voor het creëren van een positieve gemoedstoestand.

EFT bij kinderen

Kinderen zijn erg ontvankelijk voor EFT, vooral omdat zij tot een bepaalde leeftijd onbevangen in het leven staan en niet al te diep nadenken of het wel mogelijk is of niet. De methode is dan ook zeker toe te passen bij je kinderen.

Doorloop gewoon heel de behandeling samen, waarbij jij alles voordoet. Laat, indien mogelijk, je kind zoveel mogelijk zelf meedenken over de uit te spreken zinnen. Hoe beter het bij hem/haar past, hoe beter het aanslaat.

Het enige verschil tussen volwassenen en kinderen is de affirmatie. Omdat 'waardeer en accepteer ik mezelf volkomen' misschien iets te volwassen overkomt, kun je dit vervangen door bijvoorbeeld;

- *'Ben ik nog steeds een leuke meid/jongen'*
- *'Vind ik mezelf nog steeds lief'*

Kijk vooral wat bij je kind past. Ook hierbij geldt dat als je kind het ongemakkelijk vindt dit uit te spreken, je dan eerst hier op gaat kloppen;

"Ondanks dat ik het raar vind te zeggen dat ik mezelf een leuke meid vind, toch vind ik mezelf een leuke meid"

Gevolgd door de parafraze; *'Het raar vinden om de zin uit te spreken'*

Als de weerstand tegen het uitspreken van de zin minder is geworden, kun je doorgaan met de daadwerkelijke klacht/emotie.

Surrogaatkloppen

De methode toepassen bij jezelf vóór je kinderen is ook een optie. Je klopt dan op alles bij jezelf terwijl je de affirmatie/parafraze uitspreekt voor je kind. Dit kan op 2 manieren;

Praten over:

"Ook al is Mieke heel zenuwachtig voor haar toets, zo erg dat ze er buikpijn van heeft, toch is en blijft het een hele lieve meid"

"Mieke is zenuwachtig voor haar toets"

Praten tegen:

"Ook al ben je heel zenuwachtig voor je toets, zo erg dat je er buikpijn van hebt, toch ben en blijf je een hele lieve meid."

Vraag je je af of dit ethisch gezien kan? Bespreek dan met je kind of het oké is dat je het doet. Daarnaast ga ik er vanuit dat je dit doet met de beste bedoelingen en ook alleen voor je eigen kind. Je klopt altijd vanuit de beste bedoelingen voor een ander en nooit voor jezelf.



**Kloppen dat je wil dat je kind gaat
luisteren is dus bijvoorbeeld een no-go!**



Hoe verleidelijk dit ook is ;)



Lichamelijke klachten

Ook op lichamelijke klachten kun je kloppen, voornamelijk omdat daar ook vaak een negatieve emotie aan gekoppeld zit. Maak het ook hier zo specifiek mogelijk.

Dus niet; *“Ondanks mijn hoofdpijn, waardeer en accepteer...”*

Maar; *“Ondanks mijn hoofdpijn, een stekende pijn die zo groot en zwaar voelt als een tennisbal en waar ik erg moedeloos van wordt, waardeer...”*

Vaak komen er bij het behandelen van lichamelijke klachten meerdere emoties aan het licht. Wil de klacht minder worden, dan is het belangrijk te kloppen op alle emoties die los komen.



Tips hoe je zo concreet mogelijk kunt kloppen op lichamelijke klachten;

- Wat voel ik precies? Is het spanning, druk, pijn, steken, warmte?
- Hoe voelt het? Drukt het van buiten naar binnen of andersom?
- Waar voel ik het precies?
- Hoe groot is het? De grootte van een knikker, tennisbal, voetbal?
- Beweegt het of is het op een vaste plek?
- Voelt het zwaar of licht?
- Voelt het donker of licht? Is het dun of dik?
- Heeft het een kleur?

Wil je hier meer over weten, dan raad ik het boek “EFT van A tot Z” aan. Hierin worden veel lichamelijke klachten besproken en hoe hierop te kloppen.

Oefeningen

Hoe je spanningshoofdpijn verdriift

1. Masseer de kuiltjes waar je nek en je hoofd bij elkaar komen (de zogenaamde traditionele hoofdpijnpunten) Ga dan omhoog naar de schedelbasis en masseer de hele schedelrand door er stevige, draaiende bewegingen te maken.
2. Zet je vingers op de basis van je nek, aan weerskanten van je wervelkolom. Druk met een draaiende, masserende beweging naar binnen.
3. Houd de druk in stand terwijl je je vingers naar de buitenkant van je nek trekt.
4. Herhaal dit een klein stukje hoger. Werk zo omhoog naar de bovenkant van je nek.

Hoe je stalen buikspieren krijgt 😊

1. Zorg dat je je buikspieren regelmatig strekt en versterkt.
 2. Masseer de punten van je dunne-darmmeridiaan, aan de binnenkant van je (boven)benen en onder je ribbenkast, naast je navel.
- Om te testen of je deze moet masseren, ga je staan en buig je ontspannen voorover, zonder te forceren. Kijk waar je vingers hangen. Volg punt 2 en kijk vervolgens weer waar je vingers hangen. Als je buikspieren behoefte hebben aan energie, zullen je vingers lager hangen.

Hoe je van chronische hoofdpijn afkomt

1. Ga zitten en ontspan je schouders. Kantel je hoofd naar rechts en breng je oor in de buurt van je schouder.
 2. Leg je rechterhandpalm tegen de rechterkant van je hoofd. Adem diep in terwijl je je hoofd tegen je hand drukt. Druk stevig terwijl je je adem vasthoudt.
 3. Adem langzaam maar volledig uit terwijl je je hand laat zakken en je hoofd nog meer naar je schouder beweegt. Herhaal dit nog 2 keer.
 4. Doe hetzelfde 3 keer aan de linkerkant.
 5. Met je hoofd recht druk je de kussentjes van je vingers tegen de basis van je schedel. Adem diep in en druk je vingers en je hoofd met gelijke kracht naar elkaar toe.
 6. Laat je handen naar je schoot gaan en doe je kaken van elkaar terwijl je door je mond uitademt. Op een diepe inademing door je mond steek je je kaak naar voren terwijl je je ondertanden naar je boventanden trekt. Adem weer uit, open je mond en ontspan je kaak.
 7. Span je kaak nogmaals aan. Laat nu op de uitademing je hoofd naar voren vallen.
 8. Adem diep in. Met de kussentjes van je vingers duw je je hoofd omhoog terwijl je met je hoofd naar beneden blijft duwen. Adem uit. Doe dit twee keer.
- Tijdens de laatste keer, als je uitademt, haak je je vingers achter je nek in elkaar en laat je je hoofd door je armen naar beneden trekken.

Tot slot

Bij de EFT methode geldt; Hoe vaker je het doet, hoe sneller je door krijgt wat werkt en wat niet werkt. Ga in het begin vooral veel oefenen met kleine problemen of klachten, voordat je aan het serieuze werk gaat beginnen.

Bij daadwerkelijke heftige emoties, gebeurtenissen of trauma's raad ik je aan niet zelf aan de slag te gaan, maar te zoeken naar een ervaren EFT therapeut.

Klop veel en op alles wat je tegenkomt. Het is heerlijk om EFT toe te passen op 'kleine' emoties. Je frist je als het ware op en je ontdoet je van allerlei kleine energetische verstoringen. Je zult merken dat je meer ontspannen en rustiger bent. Hoe vaker je EFT gebruikt, hoe groter je 'basisrust' wordt.

Gebruikerstips

- Gebruik EFT als avondritueel. Klop voor het slapen één of meerdere rondjes. Kijk gewoon waar je nog last van hebt.
- Je kunt heel systematisch je dag doorlopen en op de emotionele momenten kloppen. Je kunt ook een enkel specifiek ding pakken. Of je klopt zonder woorden, waarmee je je energiesysteem harmoniseert.
 - Gebruik het als je opziet tegen een situatie (voor, tijdens en na de situatie), bijvoorbeeld een examen, vergadering enz.
 - Klop jezelf eerst rustig als je kinderen de tent afbreken. Of als dat niet lukt, klop er na.
 - Als je op je werk bent, ga even naar het toilet zodat je het ongemerkt kan doen.
 - Als dat niet lukt, klop dan op één punt, bijvoorbeeld het karatepunt of onder je sleutelbeen.
 - Heb je naar gedroomd, klop dan op iets positiefs zoals 'ik voel me ontspannen, rustig en vredig'.

Vrede-met-jezelf-procedure

Werkwijze;

- a) Maak een lijst van alle specifieke gebeurtenissen die je bezig houden of hebben gehouden in je leven. In principe moet je er makkelijk 50 tot 100 kunnen benoemen.
- b) Het kan zijn dat sommige items je nauwelijks iets meer doen. Het feit dat je de gebeurtenis herinnert is echter voldoende.
- c) Geef elke gebeurtenis een label, bijvoorbeeld; 'de klap van mijn vader', de keer dat ik van mijn fiets viel', de sprong in het prikkeldraad'.
- d) Als je lijst compleet is, kies dan de gebeurtenis waar je oog op valt, of die de meeste emotie genereert. Behandel deze totdat je 0 scoort.
- e) Werk zo heel de lijst af, minstens één item per dag voor zeker drie maanden.
- f) Als er nieuwe items tijdens het kloppen omhoog komen, noteer deze dan ook op je lijst.
- g) Loop zo nu en dan door je lijst om te kijken of sommige items je nog wat doen.
- h) Het resultaat zal merkbaar zijn in je lichaam. Je zult merken dat je veel minder snel van slag zult zijn, dat er meer rust is.

SUCCES!

