



E.F.T

(emotional freedom techniek)

Met E.F.T klop je jezelf tot innerlijke rust. Bij angst en spanning maar ook bij allergie en andere ziekte kan dit verbazingwekkend goed ondersteunen.

Elke klacht kent een geestelijk-emotioneel stuk en een lichamelijk, voeding technisch stuk. Zo kan een maagzweer te maken hebben met stress (je vreet jezelf op van ergernis over..) maar ook met een 'kroketten-dieet'.

In feite is er altijd sprake van en-en, de verdeling tussen beide aspecten is echter per persoon verschillend.

Als voorbeeld hoofdpijn. Bij persoon 1 heeft de klacht een overwegend lichamelijke oorzaak, bijvoorbeeld een magnesiumtekort. Voor een klein deel heeft haar klacht bijvoorbeeld te maken met het feit dat ze teveel in het hoofd/het denken zit. Bij persoon 2 ligt de situatie precies andersom.

Met EFT kun je prima het geestelijk-emotionele aspect bereiken en oplossen. Magnesium kun je er echter niet in kloppen...



Emoties

Een emotie komt omhoog op het moment dat je lichaam geconfronteerd wordt met een probleem, bijvoorbeeld: 'ik sta hier uit te drogen' of 'ik heb al de hele dag niet gegeten'. Het doel van de bijbehorende emotie 'dorst' of 'honger' is dat je in beweging komt om het probleem op te lossen. In geval van dorst loop je naar de kraan en in geval van honger naar de koelkast of de winkel.

Is het probleem opgelost dan verdwijnt de bijbehorende emotie.

In wezen is alles wat je achter ik voel (me)... kunt zetten een emotie.

Bijvoorbeeld: blij, boos, moe, angst, in de war, geïrriteerd, geslagen, verslagen, vertrapt, vernederd, gevoelloos, in de steek gelaten, betrapt, gesteund, gedragen, alleen, machteloos, klein, dik, druk, chaotisch, ellendig, belabberd, paniekerig, misselijk, depressief, om te kotsen, veilig, onveilig, moedig, moedeloos, pijn, dun, lelijk, etc. etc.



Vastgezette emoties

Elke vastgezette emotie belemmert je te doen wat je eigenlijk zou willen.

Angst voor afwijzing zorgt dat je over je eigen grenzen gaat. Plankenkoorts belemmert je vrij het toneel op te stappen. Angst voor 'wat zal een ander daar wel niet van zeggen' houdt je tegen dat toch wel blitse jurkje aan te trekken. Frustratie over een afwijzing houdt je tegen een nieuwe relatie aan te gaan etc.

Het achtervoegsel 'ja maar...' maakt je vaak (niet altijd natuurlijk) attent van een emotie die vastzit. Ik zou wel willen, maar....Ik zou wel: een opleiding willen volgen, een praktijk willen beginnen, een wereldreis willen maken, creatiever werk doen, in Spanje willen wonen, een motorrijbewijs halen, maar...(ik kan dat toch niet, een ander is vast beter, ze kunnen me niet missen, hoe moet dat dan met de kinderen, daar kun je je geld niet mee verdienen, etc).

Opstartzin voor klopsessie

De opstartzin werkt het mooist als je met een aantal zaken rekening houdt:

- 1) Verwerk er **'dat wat'** je voelt' oftewel een 'emotie' in (ook al voel ik me...).
- 2) Geef de situatie aan **waarin** je je zo voelt (ook al voel ik me bang als ik een spin zie; ook al voel ik me zo stijf als een plank als ik net uit bed kom). Wees zo specifiek mogelijk.
- 3) Geef elk gevoel een **eigen opstartzin** en klopronde. Je kunt beter geen zaken 'klusteren'. Als je je verward én verdrietig voelt dan worden dat twee zinnen met elk een klopronde.
- 4) Gebruik **geen medische termen/diagnoses**. Als je MS hebt voel je natuurlijk geen MS, je voelt dat je benen je niet (meer) kunnen dragen of dat je van alles uit je handen laat vallen. Als je reuma hebt voel je pijn in je linker knie of stijfheid in je schouders of intense moeheid. En als je verschillende dingen voelt worden dat natuurlijk verschillende kloprondes (zie 3).
- 5) Zet er altijd een **positieve affirmatie** achter: Ik ben precies goed zoals ik ben; ik hou van mezelf zoals ik ben; ik accepteer mezelf precies zoals ik ben.



Voorbeelden opstartzin

Je hoeft niks te zoeken en je hoeft ook niet te weten waar het vandaan komt of hoe het begonnen is. Benoem gewoon wat er op dat moment is of waar je op dat moment tegenaan loopt. Dat kan iets emotioneels maar ook iets lichamelijks zijn. Niks is feitelijk te gek.



- Ook al heb ik absoluut geen zin om m'n bed uit te komen
- Ook al raak ik gefrustreerd als ik merk dat de baas in de buurt is
- Ook al voel ik me misselijk als ik naar de tandarts moet
- Ook al raak ik in de war als mijn dochter (noem de naam) niet wil eten
- Ook al ben ik bang dat er iets met mijn zoon (naam) gebeurt als hij uitgaat
- Ook al moet ik het hele huis aan kant hebben als mijn moeder op bezoek komt
- Ook al voel ik me onbegrepen door mijn man (vrouw, kind, baas, vriend, vriendin)
- Ook al durf ik geen nee te zeggen als mijn dochter me vraagt op te passen
- Ook al voel ik me (weer) een heel klein kind als ik m'n vader zie
- Ook al doe ik het in m'n broek van angst als ik het toneel op moet
- Ook al zou ik het liefst weg willen lopen als ik een beurt in de klas krijg
- Ook al vind ik het moeilijk om bij mezelf te blijven als m'n moeder in de buurt is
- Ook al voel ik me schuldig als ik een sigaret opsteek
- Ook al vind ik het lastig om voor mezelf te kiezen
- Ook al irriteert het me mateloos dat mijn man (mijn kinderen) niks doet in huis
- Ook al kan ik alleen maar vrijen als de kinderen uit logeren zijn
- Ook al ben ik bang dat ik een blauwtje loop als ik een mooie vrouw aanspreek
- Ook al voel ik me een slet als ik een leuke man in de kroeg aanspreek
- Ook al vind ik het lastig een vrouw aan te spreken
- Ook al raak ik in paniek als ik niet weet waar mijn man (vrouw, kind) is
- Ook al maak ik me zorgen als mijn man (vrouw, kind) te laat is
- Ook al voel ik me schuldig als ik voor mijn kind (naam) niet kan kopen wat hij wil
- Ook al voel ik me verantwoordelijk voor het geluk van mijn kind (man, vrouw, moeder)
- Ook al doen m'n spieren (of m'n botten of m'n benen) pijn als ik beweeg
- Ook al laat ik steeds van alles uit m'n handen vallen
- Ook al heb ik moeite met afvallen
- Ook al weet ik me geen raad als..
- Ook al voel ik me opgefokt als..
- Ook al voel ik me onzeker als...

EFT protocol

A) zin met emotie erin formuleren: ook al ben ik/ heb ik/raak ik in de.....als....

B) in de emotie gaan zitten en er een cijfer aangeven (1= weinig, 10= heel erg).

C) zin opzeggen en er achteraan voegen: ik ben goed zoals ik ben. Ik hou van mijzelf zoals ik ben



1) Tegelijk kloppen met 4 vingers op karatepunt

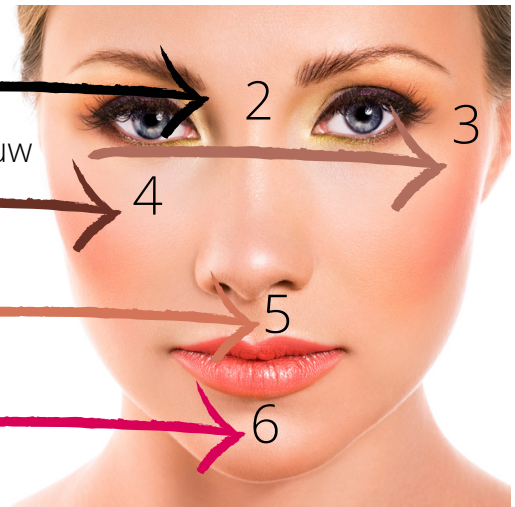
2) Kloppen op binnenkant wenkbrauw

3) Kloppen op buitenkant wenkbrauw

4) kloppen onder oogkas

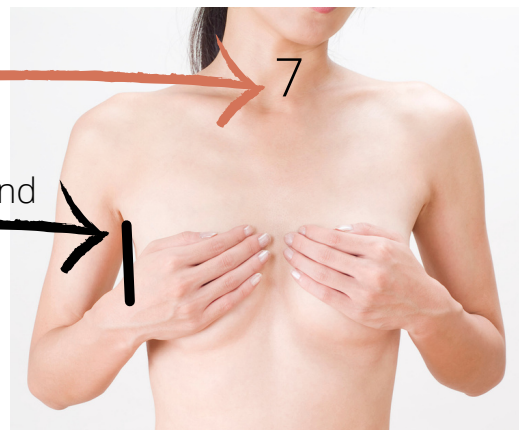
5) Kloppen onder neus

6) Kloppen boven kin



7) Kloppen 1,5 cm onder keelgaatje

8) kloppen aan zijkant onder oksel met platte hand



9) kloppen op zijkant (buitenkant) duim

10) kloppen op zijkant wijsvinger

11) kloppen op zijkant middelvinger

12) kloppen op zijkant pink

13) recht boven op het hoofd kloppen met platte hand



14) kloppen op het gamutpunt en tegelijkertijd het hoofd stilhouden en

A) ogen dicht en open;

B) links onder in hoek kijken, rechts onder in hoek kijken;

C) ogen draaien links om, dan rechts om;

D) liedje neuriën;

E) hardop tellen van 1 tot 5; **F)** liedje neuriën.



15) zelfde ronde: van 1 t/m 13

Verlaving en zelf-sabotage

Veel mensen zijn al jaren bezig met het 'afkicken' van een eet- of andere verlaving. Dit kan een verlaving zijn in soort (suiker, koekjes, kroketten, brood, sigaretten, bier, vrouwen) maar ook in hoeveelheid. Wat al deze zaken met elkaar te maken hebben is dat de stof (voedsel, drank, nicotine) of het gedrag (eten, niet eten, een sigaretje draaien) **de boel tot rust brengt.**

De stof of het gedrag verdooft of onderdrukt emotie (spanning, angst of nervositeit). Dat kan natuurlijk alleen maar effectief of nodig zijn als het onderliggende gevoel spanning, angst of nervositeit is. Je kunt er dus vrij zeker van zijn dat er **spanning is als eten, roken of drinken rust brengt.** Langere tijd de stof niet binnenkrijgen of het gedrag niet uitvoeren verhoogt meteen ook de spanning. Een terugval ligt dan voor de hand. Je kunt dan natuurlijk het eten of roken of het gedrag weer willen reguleren maar als het onderliggende aspect (spanning) blijft, heeft dat natuurlijk geen zin. Het blijft water naar de zee dragen. Spanning kun je zien als een emotie die zich vastgezet heeft in je lichaam.

Met behulp van EFT (emotional freedom technique) is deze vastgezette emotie te 'bevrijden'.

Tweede aspect is zelf-sabotage. Je zegt dat je van je probleem af wilt, doet er ook alles voor maar je onderbewuste saboteert de boel waardoor het bij iedereen, behalve bij jou lukt. Terwijl je toch zo je best doet... In 90% van de verslavingsgevallen speelt zelf-sabotage een rol. Zelf-sabotage kan voortkomen uit een overgenomen overtuiging die invloed heeft op je zelfbeeld.

Die overtuiging heb je overgenomen van ouders, verzorgers of mensen waar je tegenop kijkt (leraar, oma).

Voorbeelden: dat kun je toch niet; je bent de moeite niet waard; jou gevoel doet er niet toe; je zus is mooier, beter, liever; jij bent niet belangrijk; je moet niet zo egoïstisch zijn; je lijkt op je moeder; jij ook altijd; vraag niet zoveel aandacht; jou gedrag maakt mij ongelukkig; als jij nou niet zo... zou zijn, dan zou ik niet zo verdrietig, angstig, in de war, boos zijn; etc. etc.

Heel simpel: je wordt opgezaald met een schuldgevoel en je kunt je afvragen of dat wel terecht is. Deze overtuiging heeft zoveel kracht/betekenis voor je, dat je onderbewuste deze vasthoudt cq omarmt.

Je onderbewuste is vele malen krachtiger dan je bewuste. Dat is ook precies de reden waarom je in emotionele situaties (of 's nachts) een 'terugval' krijgt. Dat zijn juist de momenten waarop je bewuste de touwtjes minder stevig in handen heeft.

Het lichamelijk 'afkicken' is het minst ingewikkeld, het emotioneel 'afkicken' is lastiger.

Oplossing:

Zelf-sabotage aanpakken -> 15x per dag alleen de opstartzin (ook al.)+positieve affirmatie (ik ben precies goed zoals ik ben)+kloppen op karatepunt of zere plek.
Bij spanning het hele EFT protocol

Pak het probleem per onderdeel aan (niet koekjes én roken én koffie in één zin).
Je hoeft de in niet perse uit te spreken, je kunt het na een paar rondes in je hoofd opzeggen.

Kom je er niet uit of loop je vast? Neem contact met me op.

