

EFT: het protocol in 3 stappen

1 Contact zoeken met het probleem

Wat is het probleem? Stel je het probleem zo levendig mogelijk voor en zeg tegen jezelf:

"Ondanks <het probleem>, accepteer ik mezelf helemaal" *bijvoorbeeld:*

"Ondanks die spin met die lange poten, accepteer ik mezelf helemaal"

2 Energie (= aandacht) op het probleem richten

Terwijl je met de kussentjes van je wijs- en middelvinger op je pinkmuis tapt (zijkant hand bij pink), **zeg je 3 keer hardop de opzetsin** (zie bij 1). Dit is nodig om de psychische weerstand tegen de emotie tijdelijk op te heffen (zoals negatief over jezelf denken).

3 Tap procedure

Eerst maak je uit de lange opzetsin een **korte opzetsin**. Als je opzetsin bijvoorbeeld

"Ook al ben ik bang voor spinnen, ik accepteer mezelf helemaal" was, dan is de verkorte opzetsin

"Bang voor spinnen". EFT werkt het beste als je eenvoudige korte zinnen gebruikt.

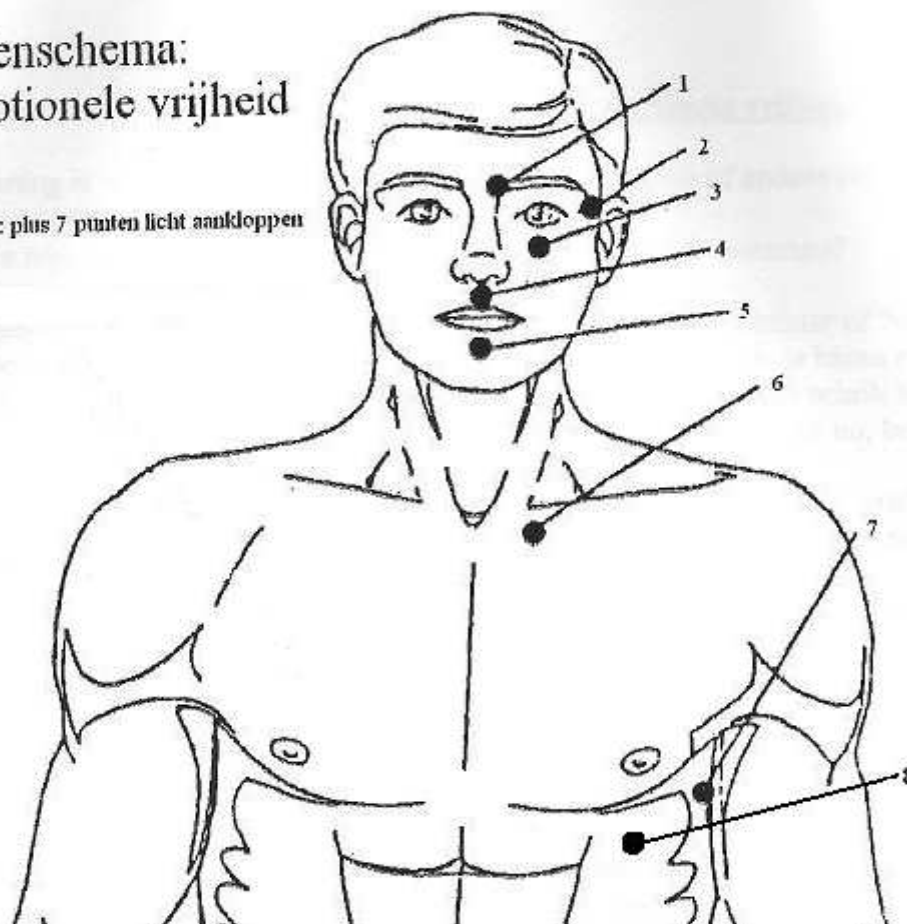
Terwijl je nu per tap-punt de korte opzetsin 1 keer hardop uitspreekt, tap je op elk punt ongeveer 7 keer met de kussentjes van je wijs- en middelvinger (je hoeft niet precies te tellen, mag ook iets meer of minder dan 7 keer zijn). Zo concentreer je je op het probleem terwijl je de emotie tot rust brengt, waardoor je kalmer en ontspannen wordt. De emotie dooft langzaam uit.

Overzicht van de tap-punten:

	Meridiaan:
1	Blaas (BL)
2	Galblaas (GB)
3	Maag (ST)
4	Gouverneursvat
5	Conceptievat
6	Nier (KI)
7	Milt (SP)
8	Lever (LR)
9	Kringloop (DU)

Oefenschema: Emotionele vrijheid

2de stap: plus 7 punten licht aankloppen



Emotionele Vrijheid Technieken

De oude Chinezen hebben duizenden jaren geleden een gedetailleerd en accuraat beeld geschetst van de menselijke energiehuishouding. Aan de hand van meridianen (verticale energiebanen, die niet of nauwelijks met zenuwbanen en bloedvaten corresponderen) hebben ze beschreven hoe deze energie door het lichaam stroomt. Ook hebben ze de energetische samenhang van organen, ziekten en stemmingen heel nauwkeurig en herkenbaar beschreven. Tot op heden is deze kennis ongeëvenaard en inmiddels wijd verspreid en bekend in o.a. voetreflexzonetherapie, acupunctuur, acupressuur, Qi Gong, Tai Chi en vele andere vormen van geneeskunst en beweging. Nu komt dit principe dus ook terug in EVT.

EVT, beter bekend als EFT (Emotional Freedom Techniques), is een zeer effectieve methode om beperkende emoties te neutraliseren. Met EFT richt je je bewust op een emotie, terwijl je tegelijkertijd met je vingertoppen op de acupressuurpunten van de lichaamsmeridianen klopt.

Emotie = Energie in Motion (energie in beweging)

Een emotie ontstaat wanneer een gedachte gekoppeld aan een probleem of gebeurtenis een verstoring in het lichaamsenergiesysteem veroorzaakt (zie ook www.balanstraining.nl/eft.htm).

Emoties zijn gevoelens in het lichaam, die aan een idee of gedachte gekoppeld zijn.

Een gedachte kan een hieraan verbonden gevoel in het lichaam opwekken en andersom kan een gevoel in het lichaam de hiermee verbonden gedachte activeren.

Emoties zijn eigenlijk verstoringen in het lichaamsenergie systeem, waardoor deze energie niet meer vrij kan stromen. Deze verstoringen kun je goed voelen (bijvoorbeeld als brok in je keel, druk op je borst of spanning in maag of buik) en zijn niet-verwerkte gevoelens, zoals angst, boosheid of verdriet.



Alvorens met EFT te beginnen, is het goed om de volgende disclaimer te lezen:

Deze EFT introductie is uitsluitend bedoeld als zelfhulpmiddel voor eigen gebruik bij beperkende emoties in het dagelijkse leven. Voor dieperliggende, zware emoties (zoals bij trauma, misbruik etc.) is begeleiding van een professional nodig. De emotionele verstoring bij getraumatiseerde mensen is zo groot, dat zij met EFT zelf het overzicht niet kunnen houden.

EFT is niet geschikt of bedoeld als vervanging voor acute medische interventie. EFT is een 'gereedschap' of middel, niet het enige middel. EFT sluit geen andere middelen uit. Indien je wilt stoppen met medicijnen, therapie of interventie van een andere discipline is dat iets tussen jou en de betreffende beoefenaar van deze andere discipline. De EFT therapievorm neemt geen impliciete of expliciete bestaande verantwoordelijkheid over van andere therapeuten of therapievormen, inclusief interventies of medicatie. Hoewel EFT bij veel mensen zeer goede resultaten heeft opgeleverd is het niet gegarandeerd dat het voor iedereen overal en altijd werkt. Ook is niet gegarandeerd dat behandelde emoties niet meer kunnen of zullen opkomen.

Pas gezond verstand toe: ga niet in je enthousiasme zomaar andere mensen met EFT behandelen en doe dit zeker niet bij getraumatiseerde mensen en psychiatrische patiënten! Hoewel EFT ook effectief blijkt in de psychiatrie, bestaan juist in de psychiatrie sterke terugvalreacties. Omgaan met (psychiatrische) terugvalreacties na een EFT behandeling is voor professionals. Je blijft te allen tijde zelf verantwoordelijk voor wat je met EFT doet en deze verantwoordelijkheid kan nimmer worden afgeschoven aan Balans-Training, de trainer of de mensen die het gepatenteerd of uitgevonden hebben.

Let op: bij het doorlopen van de procedure op de volgende pagina wordt slechts één aspect van het probleem ontladen en verwerkt. Voor complete vrijheid van een beperkende emotie, moeten alle aspecten één voor één aangepakt worden. Begin voor elk nieuw aspect telkens bij punt 1 en wijzig de opzetsin zo, dat de woorden zo nauwkeurig mogelijk overeenkomen met het hierbij opkomende gevoel.

Als de emotie niet of weinig vermindert, is de opzetsin niet specifiek genoeg. Ook kan het zijn dat het accepteren van jezelf niet goed lukt. Probeer in dit geval: "Ondanks ... wil ik mezelf kunnen accepteren"