

HEFTIG!

Yvonne Toeset

HEFTIG!

Colofon

© 2019 XXX | Uitgeverij Oorsprong

Eerste druk XXX 2019

ISBN XXX

NUR XXX

Omslagontwerp: Juan C. Houter, Proversum

Opmaak: Juan C. Houter, Proversum

Illustraties: Tessa den Boef

Trefwoorden: Bewustwording, zelfrealisatie, coaching, opleiding, training

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd

en/of openbaar gemaakt op welke wijze dan ook, zonder

voorafgaande schriftelijke toestemming van

Uitgeverij Oorsprong, Postbus 583, 7400 AN Deventer

www.uitgeverijoorprong.nl

Inhoud

Waarom dit boek?	9
lees dit boek	9
Hoi!	11
Hoe werkt dit boek?	13

DEEL 1 **15**

Wat je eerst moet weten	17
iets over biologie	17
iets over EFT	19
Ben je klaar voor je eerste EFT-ervaring?	21
Zo doe je het. De EFT-handleiding stap voor stap	29
Vragen die je vast wilt stellen, dus ik geef er vast antwoord op	33

DEEL 2 **37**

Waarom je problemen beter nu kunt oplossen	39
Ouders, broers en zussen	41
Een gezin, waarvoor dient dat?	41
Ruzie en conflicten	42
Door welke bril kijk jij?	44
EFT bij conflicten	46
EFT voor belemmerende overtuigingen	49
School en alles wat je niet wilt	53
Leren kost moeite, denk je	53
Lastige leraren	55
Cijfers, toetsen en uitstelgedrag	58
EFT voor stress bij toetsen en examens	60
Mijn vrienden en ik	63
EFT als een ander jou iets heeft aangedaan	65

WAAROM DIT BOEK?

Haal je **slechte cijfers**?

Heb je vaak *ruzie*?

Ben je **onzeker**?

Word je *gepest*?

Ben je ergens **bang** voor?

Wil je iets **veranderen**
maar je weet niet *hoe*?

Zijn je **ouders** gescheiden?

Ben je *bang* om te **falen**?

Voel jij je *eenzaam*?

Ontevreden?

Gewoon *niet lekker* in je vel?

LEES DIT BOEK

Hoe werkt dit boek?

Dit boek bestaat uit vier delen. Je hoeft niet alles te lezen, maar je kunt de hoofdstukken lezen die voor jou van toepassing zijn.

Wel is het slim om **deel 1** te lezen. In deel 1 leg ik je wat achtergronden uit en leer ik je stap voor stap hoe je EFT kunt toepassen. Er staan tekeningen bij die je laten zien waar de kloppunten zitten.

Om het je makkelijker te maken vind je in dit boek QR-codes waarmee je direct een filmpje kunt starten waarin de oefeningen worden voorgedaan. In deel 1 is er een filmpje die het EFT-proces stap voor stap uitlegt. Kijk in elk geval dat filmpje voordat je start met de oefeningen verderop in het boek.

In **deel 2** bespreek ik de meest voorkomende, irritante gebeurtenissen die je behoorlijk uit je humeur kunnen halen. Dit zijn situaties die iedereen wel meemaakt en waarbij het fijn is om je direct wat beter te voelen. Hier en daar leg ik uit hoe bepaalde problemen ontstaan en daarnaast geef ik je voorbeelden uit de praktijk.

Helaas zijn er ook situaties en gebeurtenissen waarvan je echt wakker kunt liggen. Problemen die je misschien niet makkelijk bespreekt. Ik snap dat. Het is mijn bedoeling je te helpen de eerste stappen te zetten naar het oplossen van deze problemen. Misschien heb je daarnaast ook nog andere hulp nodig. Aan het einde van elk hoofdstuk vind je verwijzingen naar hulpinstanties die je

verder kunnen helpen.

Zoek in dit deel de onderwerpen die op jou van toepassing zijn en ga daarmee aan de slag.

Deel 3 is bedoeld om je te helpen plannen te maken voor de toekomst. Wat als je grootste problemen zijn opgelost, wie zou je dan willen zijn, wat zou je willen doen? Hoe haal je het beste uit jezelf voor nu en voor straks? Nadenken over je toekomst kan leuk zijn en het helpt je om een keuze te maken voor studie of werk.

Je gaat ook kennismaken met **Charlie**, prachtig getekend door Tessa den Boef. Charlie neemt je mee in haar leven, helpt je met tips en ze wijst je de websites waar je meer hulp kunt vinden.

Bij dit boek hoort **een werkboek**. Hoewel de oefeningen in dit boek je al veel te bieden hebben, kun je met het werkboek meer gestructureerd aan de slag gaan. Sommige problemen hebben meer tijd en aandacht nodig en ook wat doorzettingsvermogen. Het werkboek helpt je om in een paar weken tijd grote doorbraken te bereiken om een terugkerend thema in je leven op te lossen of om een verslaving aan te pakken. In het werkboek kun je aantekeningen maken bij elke EFT-oefening die je doet.

Helder? Laten we beginnen!

DEEL 1

Waar **hebben** we het *hierover*?

En *hoezo* zou dat mij **helpen**?

Wat je eerst moet weten

Het kloppen op de acupunctuurpunten is niet zomaar abracadabra, maar is beter te begrijpen als je iets meer weet over een paar onderwerpen. Zonder je nu te overvoeren met te veel informatie (ik kan hier uren over doorpraten), een paar lesjes met achtergrondinformatie. Anders dan op school, ga ik je niet overhoren en je hoeft hier geen toets voor te doen.

Aan het einde van dit deel leg ik je stap voor stap de EFT-klopmethode uit. Met de plaatjes daarbij moet het duidelijk zijn, maar kijk vooral ook het instructiefilmpje.

IETS OVER BIOLOGIE

Voor het geval je geen biologie hebt gehad op school, of niet hebt opgelet of gewoon een slechte docent hebt. Ik houd het kort, maar een paar dingen zijn handig om te weten over hoe je lichaam in elkaar zit.

Meestal leer je wel over bloedvaten, spieren en het zenuwstelsel, maar niet over de meridianen. Westerse wetenschappers willen nog steeds ontkennen dat meridianen, of energiebanen bestaan. Toch is er onderzoek naar gedaan en is het bestaan van deze minuscule buisjes al in de jaren zestig aangetoond door dr. Bohan uit Korea en heeft de Wereldgezondheidsorganisatie in 1984 in een rapport de meridianen erkend. Toch zijn ze geen onderdeel van de biologieles op school.

Meridianen stromen door je lichaam net zoals bloedvaten en zenuwbanen. Je

hebt veertien verschillende meridianen. Twee daarvan lopen over het midden van je lichaam – het punt onder je neus en op je kin – en de andere twaalf bevinden zich zowel aan de rechter- als aan de linkerkant van je lichaam. Ze lopen over je armen, benen, borsten, buik en rug. Op deze energiebanen bevinden zich knooppunten, de acupunctuurpunten. Daar heb je er ruim driehonderd van. Waarom hebben we meridianen? Simpel, ze transporteren energie. En dat maakt ze vaag want energie kunt je niet zien... maar wel voelen. Ze zorgen dus voor de energiebalans in je lichaam. Je kunt je voorstellen dat het belangrijk is dat de energie in je lichaam goed doorstroomt en zich vrij kan bewegen. Want als jij je energiek voelt, juist dan voel jij je goed. Omgekeerd is het zo dat als jij je niet goed voelt, down, verdrietig of boos, de energie in je lichaam verstoord raakt. Dan ontstaan er blokkades in je energiesysteem. Dat voel je in je lichaam; je lichaam voelt zwaar of gespannen. Dit komt omdat de meridianen informatie uitwisselen met je zenuwstelsel en je zenuwbanen. Die zenuwbanen geven weer informatie door aan je brein.

Wanneer je schrikt of angstig bent, krijgt je brein een signaal. In je emotionele brein gaat er een klein orgaantje alarm slaan: de amygdala. Die zou je de stress-sirene kunnen noemen. In fracties van seconden slaat er een heel circus aan van hormonen die jouw lichaam in een staat van paraatheid zetten. Vervolgens krijgen je hart en je longen de boodschap om sneller te gaan werken. Er worden extra bloedsuikers aangemaakt voor meer energie zodat je kunt vluchten of vechten. Je hebt invloed op dit systeem onder andere door je denken ('het was niets, er is niets aan de hand') of je ademhaling maar ook via het bekloppen van de acupunctuurpunten op de meridianen. Daardoor komt je energiehuishouding weer in balans en vind jij je rust terug. Onderzoekers hebben gemerkt dat je stress-sirene (amygdala) ook actief wordt als je terugdenkt aan een vervelende gebeurtenis. Opnieuw worden stresshormonen aangemaakt en voel je weer spanning en negatieve emoties. Daarom is het bijzonder om te weten dat onderzoek heeft aangetoond dat EFT direct de amygdala tot rust brengt. EFT heeft dus effect op de biologische processen in je brein en lichaam. Dat komt omdat je denken maar een klein deel is van hoe je brein werkt. Het grootste deel van je reacties doe je niet bewust, maar worden gestuurd door je onderbewuste.

Je onderbewuste is net een soort computer en slaat gegevens op gekoppeld aan trefwoorden, beelden, geuren, gevoelens en ervaringen. De meeste problemen die we ervaren, zijn ook gekoppeld aan die onbewuste patronen. Wil je die veranderen of zelfs oplossen, dan heeft het geen zin om je bewuste denken hiervoor in te zetten. Want daar zitten die programma's niet. Je zult dus een laag dieper moeten afzakken en daarbij gebruik maken van je zintuigen; wat zie je, wat hoor je, wat ruik je, wat voel je. Genoeg over biologie.

IETS OVER EFT

Emotional Freedom Techniques is een eenvoudige methode om negatieve emoties mee te neutraliseren, zodat de balans in je lichaam wordt hersteld, de energie weer vrij kan stromen en we ons weer goed voelen. We hebben gezien dat de meridianen direct van invloed zijn op onze energie en emoties. Via de meridianen maken we verbinding met het systeem van spanning en ontspanning in ons lichaam. Met EFT maken we gebruik van dit mechanisme. In de acupunctuur worden heel fijne naaldjes gebruikt die in de acupunctuurpunten worden geprikt om de energie weer vrij te maken. Bij EFT gebruiken we gewoon onze wijs- en middelvinger waarmee we op een paar specifieke acupunctuurpunten kloppen. Elk punt vertegenwoordigt een van de meridianen.

In de psychologie wordt gebruik gemaakt van denken en voelen. We weten dat een bepaalde gedachte of herinnering een specifiek gevoel teweeg kan brengen. Die focus op een specifieke gebeurtenis en wat er dan met ons gebeurt in ons gevoel, is ook belangrijk bij het toepassen van EFT. Je aandacht richten op een specifiek probleem, of beter nog een specifiek moment waarop het probleem ontstond, is van cruciaal belang voor het positieve effect van EFT. We gebruiken nog meer elementen uit de psychologie, bijvoorbeeld het werken met een SUD-score. Hiermee geef je een waarde aan de mate van spanning die een specifiek probleem oproept op de schaal van nul tot tien. Meer hierover lees je in de uitleg van de toepassing van EFT op pagina 29.

Wil je iets echt veranderen dan moet je teruggaan naar het moment waarop je probleem ontstond. Als je de herinnering aan dat moment weer naar boven haalt alsof het nu gebeurt, dan voel je ook de emoties weer die je toen had. Daarbij helpt het je om je weer voor te stellen wat je zag, wat je hoorde, wie erbij waren, wat er werd gezegd of gedaan. Je haalt een herinnering op alsof het een spannend YouTube-filmpje is dat je lang niet meer bekeken hebt; je weet dat het filmpje er is maar pas als je het weer bekijkt zie je het echt en voel je die spanning weer. Ik ga je nu leren om dat filmpje zo te veranderen dat het niet meer spannend voelt en dat je er misschien zelfs om kunt glimlachen.

Je hebt bijvoorbeeld ruzie gehad met je moeder omdat je kamer niet was opgeruimd. Heel irritant dat gezeur over opruimen. Toen ze riep: 'Het is hier geen hotel!', ontplofte je zowat. Daarop riep jij: 'Mens, zeur niet zo!' Elke keer als je die woorden in gedachten hoort, voel je de irritatie weer opkomen. Daarom zijn de woorden die we gebruiken bij EFT ook heel belangrijk. Precies die woorden die jij gebruikt om een bepaald probleem te omschrijven, kunnen de toegang zijn tot het oplossen daarvan. Dan kunnen er andere woorden voor in de plaats komen en dus ook andere gevoelens. Wie weet denk je na het toepassen van EFT wel: 'Ach, kijk mijn moeder zich nou druk maken, ze is eigenlijk wel een schat' en wil je haar liever even knuffelen.

Met dit EFT-boek wil ik je helpen om de dingen in je omgeving anders te gaan zien en ervaren. Ik wil je helpen positiever te denken. Ik wil je helpen krachtiger te worden en je vrolijker te voelen. Met EFT gaat dat zeker lukken.

Voor welke problemen kun je EFT inzetten?

Dat kan van alles zijn omdat EFT een prachtig hulpmiddel is bij alles wat met stress of spanning te maken heeft. Dus...

Je baalt van een laag cijfer.

Je bent onzeker of ze jou wel leuk vindt.

Je moeder is weer eens boos omdat je kamer niet is opgeruimd.

Je bent bang te gaan blozen als je in de klas de beurt krijgt.

Je vriendje heeft je laten zitten.

Je voelt je een buitenbeentje of je wordt gepest.

Je hebt ruzie gehad met je vader of moeder.
Je hebt spanning voor een toets of tentamen.
En ga zo maar door...

EFT versterkt je emotionele balans in al dit soort situaties. Daarnaast kan EFT je helpen een positiever gevoel over jezelf te ontwikkelen zodat je meer zelfvertrouwen krijgt. Hoe je deze en veel andere situaties kunt oplossen, vind je beschreven in dit boek.

BEN JE KLAAR VOOR JE EERSTE EFT-ERVARING?

EFT kun je eigenlijk niet leren door erover te lezen, je moet het ervaren. Daarom neem ik je nu stap voor stap mee in een eerste oefening. Het is niet ingewikkeld maar er zijn wel een paar dingen belangrijk. Dus lees dit zorgvuldig door en volg de aanwijzingen. Hierna vind je de EFT-handleiding die je steeds weer kunt naslaan.

We nemen een voorbeeld waarvan ik denk dat iedereen zoiets weleens heeft meegemaakt: een ruzie. Kun je denken aan een persoon waarmee je ruzie hebt gehad? Misschien langer geleden, of misschien heb je nog regelmatig conflicten met deze persoon.

Doe je ogen dicht en neem deze persoon eens in gedachten.

Zie hem of haar voor je. Zie in gedachten hoe deze persoon reageerde: wat werd er gezegd, hoe klonk zijn of haar stem, hoe bewoog deze persoon, wat zag je aan de gezichtsuitdrukking? Probeer je zo goed mogelijk in te leven in het moment waarop je ruzie had met deze persoon en kijk in gedachten heel goed naar wat je waarneemt.

Als je dit weer levendig voor ogen hebt, neem dan waar wat dit met je doet op dit moment.

*Wat voel jij hierbij? Hoeveel spanning roept dit bij je op? Word je boos of verdrietig?
Ik voel me hierbij: _____*

Probeer bij deze sensaties in je lichaam te blijven, ze gewoon even toe te staan. Als je boos bent, hoe boos ben je dan? Als je spanning voelt in je buik, hoeveel spanning is dat dan?

Dit noemen we meten. Je meet bij jezelf wat een nare ervaring of herinnering bij jou oproept.

*Nu vraag ik je om deze gevoelens een cijfer te geven op de schaal van nul tot tien.
Mijn score is: _____*

Deze score noemen we de SUD-score. Hierbij gaat het erom dat jij een indicatie hebt voor jezelf om te meten of deze spanning straks minder wordt nadat je EFT hebt toegepast. Jij voelt het beste hoe je lichaam reageert op vervelende herinneringen. Dus het is een persoonlijk en subjectief cijfer. Gewoon een manier om te kijken of EFT effect heeft gehad.

Vervolgens beginnen we te kloppen met wijs- en middelvinger op de zijkant van je hand (links of rechts aan de pinkzijde) en spreek je **de opstartzin** uit:

*Ook al voel ik deze spanning en emoties als ik weer aan die ruzie denk,
toch accepteer ik mezelf precies zoals ik ben.*



Je klopt niet te hard maar ook niet te zacht op de zijkant van je hand terwijl je drie keer deze zin hardop uitspreekt. Het kan helpen om de persoon daarbij in gedachten voor je te blijven zien, maar dat hoeft niet persé. Je hebt je brein namelijk al voorbereid door deze persoon en gebeurtenis te visualiseren en de woorden die je gebruikt, helpen daar ook bij.

Klop dan achtereenvolgens op alle punten zoals je ze ziet op de plaatjes (zie pagina 32). Gebruik steekwoorden die je hardop uitspreekt terwijl je klopt, om je situatie te omschrijven, bijvoorbeeld: ik ben boos, ik ben verdrietig, ik voel spanning in mijn buik.

Begin bovenaan op je hoofd en zak dan langzaam naar beneden tot en met alle punten op je hand en vingers. Kijk naar de plaatjes om de juiste plekken op je lichaam te vinden. De volgorde is gemaakt om de punten makkelijk te kunnen onthouden. Doe het steeds op dezelfde manier, dan hoeft je er niet meer over na te denken en kun je al je aandacht geven aan je probleem.

Test jezelf

Dit doe je door de situatie met deze persoon op precies dezelfde manier weer te visualiseren. Wat roept het nu in je op? Zie de persoon en alles wat er in die situatie gebeurde weer voor ogen. Je hebt nu drie mogelijkheden: de spanning en emoties zijn minder geworden, de spanning en emoties zijn hetzelfde gebleven of de spanning en emoties zijn opgelopen en sterker geworden. Maak je geen zorgen, elk van deze uitkomsten is goed. Zolang je gevoelens nog geen nul zijn, herhaal je het EFT-proces van het begin. Meestal zal je een aantal rondjes moeten kloppen om de spanning helemaal te reduceren.

Neem gewoon de tijd en voel wat er gebeurt in je lichaam als je blijft kloppen. Uiteindelijk zal de spanning minder en minder worden. Wanneer je dan weer terug gaat naar deze situatie, dan herinner jij je nog precies wat er is gebeurd, maar je voelt er niets meer bij. Het kan zelfs zijn dat je heel anders gaat denken over deze persoon. Dat je bijvoorbeeld opeens begrijpt waarom deze persoon zo boos werd op jou en dat het misschien niet eens iets met jou te maken had.

Zo, dat was je eerste ervaring. Nu ga ik je iets meer uitleggen over het toepassen van EFT en waar je op moet letten om het helemaal goed te kunnen doen. Met een paar dingen moet je rekening houden.

- Specifiek zijn door een situatie te kiezen
- De juiste woorden gebruiken bij de opstartzin en de herinneringszin
- Testen en een SUD-score geven
- Reacties in je lichaam
- Aspecten, de verschillende stukjes van je probleem

Specifiek zijn

Het meest belangrijke aandachtspunt van EFT is specifiek zijn. Ik vergelijk het geheugen en alle ervaringen die je verzamelt vaak met een Google-zoekmachine. Toets je een algemeen woord zoals 'angst' in de zoekbalk, dan krijg je tientallen pagina's met honderden hits. Ben je specifiek door 'angst voor blozen' in te toetsen, dan komen er al minder pagina's naar voren. Toets je 'angst voor blozen in de klas' in, dan heb je nog minder hits. EFT werkt specifiek en kan niet in een keer al jouw ervaringen met angst aanpakken. Dus als je gaat kloppen op 'ook al heb ik angst', dan voel je weinig effect omdat er te veel situaties ineens worden opgeroepen.

Hoe weet je nu of je specifiek bent? Het makkelijkste om te onthouden is dat je de gebeurtenis voor je moet kunnen zien als een filmpje. Angst kun je niet zien. Maar het moment waarop je angst voelde omdat je bijna onder een auto kwam, is wel specifiek. Dus vraag jezelf:

- Wat gebeurde er?
- Wie waren daarbij?
- Wat zag ik?
- Wat hoorde ik?

Dan heb je een specifieke situatie.

Word je gepest op school, dan is de zin 'ook al word ik gepest op school' NIET specifiek. Want wanneer werd je gepest, wat gebeurde er, wie waren daarbij? Dus dan zeg je bijvoorbeeld: 'ook al trok Peter mijn pet van mijn hoofd en riep hij "loser", toch accepteer ik mezelf precies zoals ik ben.' Snap je?

De juiste woorden gebruiken

Met woorden drukken we ervaringen en onze gevoelens uit. Hoe jij iets hebt beleefd is heel persoonlijk en de woorden die daarbij horen voor jou dus ook. Daarom zijn alle zinnen in dit boek slechts VOORBEELDEN van hoe je een probleem zou kunnen omschrijven. Beter dan deze woorden te gebruiken, is het om je EIGEN woorden te geven aan jouw situatie. Want woorden zijn gekoppeld aan emoties. En we willen bij die emoties komen. Boos kan iets anders oproepen als woede. Radeloosheid is weer net een ander gevoel als wanhoop.

De juiste woorden vind je door eerst de situatie voor je te zien. Je kunt in de opstartzin beschrijven wat er gebeurt en hoe dat voelt. Het toevoegen van een gevoel of emotie in je woorden maakt EFT effectiever.

De opstartzin heeft deze constructie:

*Ook al (omschrijving van jouw probleem),
toch accepteer ik mezelf precies zoals ik ben.*

Je begint dus met het probleem dat je wilt aanpakken en daarna zeg je iets positiefs over jezelf. Ik vergelijk de opstartzin vaak met een tractor met een aanhanger vol stinkende mest. Die 'shit', daar wil je vanaf. Is de kar vol, dan trekt de tractor minder hard. Is de kar leeg, dan kan de tractor al zijn kracht gebruiken om vooruit te gaan. Jij bent die tractor, je probleem is de mest in de aanhanger. Met andere woorden: je bent je probleem niet, je hebt een probleem.

De opstartzin spreek je drie keer uit terwijl je op de zijkant van je hand klopt.



De herinneringszin bestaat uit de omschrijving van jouw probleem, dat wat hierboven tussen haakjes staat. Deze woorden spreek je uit terwijl je punt voor punt beklopt. Dit hoeven geen hele zinnen te zijn. Het kunnen steekwoorden zijn. En je hoeft niet bij elk punt precies dezelfde woorden te gebruiken. Je kunt ook per punt kort iets benoemen: boos op Peter, hij zei 'looser', het is een pestkop, zo boos op hem, iedereen stond erbij, ik schaamde me, boos op Peter...

Testen

Testen, testen en nog eens testen. Dat is de enige manier om te weten of je succes hebt met EFT en daarom super belangrijk! Het geven van een cijfer aan een fysieke sensatie of gevoel (blozen, angst of verdriet), noemen we een SUD-score (Subjective Units of Distress). Ook met testen moet je specifiek zijn. Het kan zijn dat je niet één keer bent gepest, maar wel tien keer. Dit zijn allemaal verschillende specifieke situaties. Dus als je EFT toepast op situatie A, dan moet je ook steeds deze situatie voor de geest halen als je test totdat deze een nul is. Daarna ga je verder met situatie B, C enzovoort.

Gelukkig hoeft je meestal niet ALLE situaties op te lossen met EFT bij een probleem zoals bijvoorbeeld pesten. Heb je de meest vervelende ervaringen opgelost, dan heb je vaak de angel uit alle situaties gehaald.

Hoe test je nu goed? Je meet de mate van spanning die een situatie oproept als je NU aan deze ervaring terugdenkt. Het gaat er dus niet om hoe jij je toen voelde, het gaat erom wat je er NU bij voelt. Naar het verleden kun je niet meer terug en de toekomst ligt nog voor je. Het enige wat we voelen, is wat er nu gebeurt in je lichaam als je DENKT aan iets in het verleden of de toekomst. Kun je dan ook EFT toepassen op iets wat nog niet is gebeurd? Ja, dat kan prima. Ben je bijvoorbeeld gespannen voor een toets, dan is dat een angst voor een toekomstige situatie. Je meet dan weer hoe dat nu voor je voelt als je daaraan denkt. Wat je straks gaat voelen, dat weet je nog niet.

De uitkomst van je test kan drie mogelijkheden geven:

- Je spanning is gezakt
- Je spanning is hetzelfde gebleven
- Je spanning is erger geworden

Als je spanning zakt is dat prima. Je gaat misschien van een acht naar een zes. De volgende ronde van de zes naar een drie en met nog een paar rondjes is het een nul. Maar het kan ook zijn dat er niets is veranderd. In dat geval spreken we van een blokkade. Iets in jou blokkeert het proces van loslaten. Dit kan een gedachte zijn. Misschien wil je, ook al klinkt dat gek, helemaal niet van het probleem af. Omdat het ook voordelen heeft om dit probleem te hebben, of misschien ben je bang om dit probleem los te laten omdat je niet weet wat er dan kan gebeuren. Meestal ben je je niet bewust wat de blokkade precies is. Daarom is er een simpele oplossing om deze blokkade te doorbreken: de zere plek. Kijk op het plaatje om deze plek te vinden. Hij bevindt zich links en rechts op je borst, ongeveer tien centimeter recht boven je tepels (ja, jongens jullie hebben die ook). Masseer met je wijs- en middelvinger een beetje stevig deze plek. Je moet soms een beetje zoeken, iets lager of hoger, iets naar links of rechts, maar als het pijn doet dan heb je hem gevonden! *Gebruik dit punt in plaats van de zijkant van je hand bij de opstartzin.* Stevig masseren en de opstartzin uitspreken doet de blokkade meestal verdwijnen.



Maar wat als je cijfer omhoog is gegaan? Help, heb je iets fout gedaan? Nee hoor, dit gebeurt regelmatig. Het komt doordat je met het kloppen meer contact maakt met de emoties die gekoppeld zijn aan jouw probleem. In plaats van er met een afstandje naar te kijken, ga je het door EFT meer voelen. Je maakt

beter contact met je onderbewuste en de gevoelens komen sterker naar boven. Eigenlijk dus heel goed. Blijf gewoon een paar rondjes kloppen totdat je SUD-score weer gaat zakken.

Reacties in je lichaam

Even om je gerust te stellen. Als je de volgende sensaties ervaart:

- Tintelingen in je lichaam
- Gapen
- Tranende ogen
- Boeren
- Heel moe worden
- Heel actief worden

Geen paniek, dit zijn heel gewoon reacties van je lichaam op de ontspanning die EFT teweegbrengt. Het is een teken dat er dus iets gebeurt in je lichaam en dat is goed. Laat het lekker gebeuren en scham je niet, deze reacties lossen vanzelf weer op. Wanneer je erg moe wordt van EFT, kun je aan het einde van je sessie een paar minuten EFT toepassen op deze vermoeidheid. Dus: 'ook al ben ik moe, ik accepteer mezelf precies zoals ik ben.'

Weet je nog: emoties zijn een vorm van energie. Met het toepassen van EFT verandert de energie in je lichaam en dat voel je. Je lichaam moet zich ook even kunnen aanpassen aan deze veranderingen. Geef het de tijd.

Aspecten, de verschillende stukjes van je probleem

Als het je lukt om je focus op een specifieke situatie te hebben, dan kan het zijn dat er niet één maar meerdere emoties gekoppeld zijn aan jouw herinnering. Het roept misschien niet alleen boosheid op maar ook frustratie en machteloosheid. Dit noemen we aspecten. Een specifieke situatie kan dus meerdere aspecten bevatten. Een aspect kan ook een gedachte of overtuiging zijn: ik heb gefaald, hij mag me niet. Het kunnen ook de verschillende handelingen zijn in een situatie: hij sloeg me, hij schold me uit, hij gooide me op de grond.

Aspecten kunnen opeens opkomen tijdens het bekloppen van de EFT-punten. Emoties stapelen zich op en komen vaak een voor een tevoorschijn. Onder

boosheid schuilt vaak verdriet. Dus het kan zijn dat je begint met te kloppen op de boosheid die je voelt omdat Peter je pet aftrok en na twee rondjes komt er opeens verdriet op. Dat verdriet is een ander aspect en geef je dus ook opnieuw een cijfer. Het verdriet kan dan veel hoger zijn dan de boosheid.

Er is geen regel voor hoeveel aspecten een situatie kan bevatten. Sommige situaties hebben maar één aspect, andere misschien drie of vijf. Klop net zolang totdat je alle aspecten van een situatie hebt geneutraliseerd.

ZO DOE JE HET.

DE EFT-HANDLEIDING STAP VOOR STAP



SCAN DE QR-CODE

Stap 1: Voorbereiden – Wat is je probleem?

Kies een specifieke situatie, voorval of herinnering die je dwars zit.

Als je probleem meer algemeen is, kies dan een voorbeeldsituatie waarin je dit probleem ervaren hebt. Bijvoorbeeld: faalangst. Kies dan een moment waarop jij faalangst had.

Stap 2: Meten met de SUD-score – Hoeveel last heb je van je probleem?

Visualiseer je situatie zo levendig mogelijk. Het helpt om je ogen daarbij te sluiten. Observeer de reacties in je lichaam: hoeveel spanning roept het op en welke emoties ervaar je? Geef dan een cijfer op de schaal van nul tot tien aan de intensiteit van deze gevoelens. Nul betekent geen spanning, tien betekent erger kan niet.

Stap 3: De opstartzin maken – Hoe omschrijf je jouw probleem?

Kies woorden die direct in je opkomen als je aan deze situatie denkt. Benoem de emoties die je ervaart als je aan deze situaties denkt. Gebruik deze woorden in je opstartzin.