

The Daydream Company

Coaching



www.TDCcoaching.com



De kracht van EFT!
Door: Désirée Manders

De kracht van EFT!

Désirée Manders
WWW.TDCcoaching.com



De kracht van EFT!

Door: Désirée Manders

Editie

Dit is editie 1.5 van dit boek. Je vindt de laatste versie van dit boek hier:

<https://www.tdccoaching.com/e-book> (n.b. Kopieer en plak deze link in je browser om toegang te krijgen tot de laatste versie).

Disclaimer

De informatie in dit boek dient ter ondersteuning van een veranderproces. Het is niet bedoeld ter vervanging van medische ondersteuning. Het is belangrijk dat eenieder die de informatie uit dit boek gebruikt volledige verantwoordelijkheid neemt voor zijn of haar eigen welzijn. De auteur is op generlei wijze aansprakelijk voor de gevolgen van de informatie en oefeningen die in dit boek worden gegeven. Wanneer je twijfelt of deze informatie en oefeningen goed of ondersteunend voor je zijn, neem dan contact op met je arts of begeleider.

De kracht van EFT!

Door: Désirée Manders

Noot van de auteur.

Mijn naam is Désirée Manders, ik ben internationaal life coach met meer dan 15 jaar ervaring in coachen en het begeleiden van mensen in hun persoonlijke ontwikkeling. Mijn specialisme is het werken met het onderbewustzijn. Van de verschillende technieken die ik gebruik om mijn cliënten naar snel en blijvend resultaat te begeleiden vind ik EFT (Emotional Freedom Technique) de meest effectieve.

Elke cliënt die ik in een EFT sessie heb begeleid, heeft –zonder uitzondering!- direct een gevoel van verlichting gevoeld gedurende en na de sessie. Om het effect van de sessie te kunnen meten laat ik de cliënt op een schaal van 1 tot 10 (1: 'het is geen probleem', 10: 'het probleem is ondragelijk') aangeven hoe zwaar (emotioneel belastend) het probleem waar ze aan willen werken is. Sommigen zijn in staat om het probleem geheel in één sessie op te lossen, anderen hebben meer tijd nodig om diverse zaken aan te gaan. Maar wat alle cliënten gemeen hebben is dat ze gedurende en na afloop van een EFT sessie allemaal het cijfer op de schaal naar beneden zien gaan!

EFT is makkelijk te leren en door iedereen toe te passen. Het helpt je om snel en effectief beperkende overtuigingen doorheen je systeem (lichaam en geest) los te laten. Hoewel het aan te bevelen is om je door een gekwalificeerde therapeut te laten begeleiden of instrueren, kan een ieder leren EFT snel, efficiënt en op elk gewenst moment toe te passen.

Ik ben een grote fan van EFT en ik ben blij dat ik door middel van dit boek mijn kennis met je mag delen. Gebruik de informatie in dit boek om jezelf te begeleiden naar een nog leuker en een lichter leven!

Happy tapping!

Désirée Manders

WWW.TDCcoaching.com





De kracht van EFT!

Door: Désirée Manders

Inhoud

Hoofdstuk 1 Introductie	6
De kracht van EFT (tapping)	6
Hoe werkt dit?	6
Verander je overtuigingen, verander je leven!	7
Op welk programma reageer jij?	8
Hoe kan EFT de cyclus doorbreken?	8
Hoofdstuk 2 Gedachten → emoties → energie	10
Ons brein en emoties	10
Waar komen je gedachten vandaan?	10
Energie Psychologie	11
Hoofdstuk 3 Laten we er op tappen!	13
Een EFT script voor een oefenronde: 'Instant stress vermindering'	14
De EFT boom	17
Hoofdstuk 4 Psychologische omkering	20
Hoofdstuk 5 Spier spanning testen (Kinesiologie)	21
Psychologische omkering helder krijgen met behulp van spierspanning testen.	21
Psychologische omkering uittesten.	22
Weerstand-tap	23
Hoofdstuk 6 Super EFT Procedure	24
Emotie-tap	24
Ervaringen-tap	26
Hoofdstuk 7 EFT scripts	29
Oefening baart kunst!	29
Script 1: Stress	29
Script 2: Ik vind dat ik er niet leuk uit zie.	33
Script 3: Misplaatste verantwoordelijkheid	36
Hoofdstuk 8 Samenvatting	39
Gefeliciteerd met het beheersen van deze geweldige methode!	39

Hoofdstuk 1

Introductie

De kracht van EFT (tapping)

EFT staat voor Emotional Freedom Technique en is ook bekend als ‘tappen’. Het is een opmerkelijke heling techniek die gebaseerd is op de eeuwenoude Oosterse kunst van acupunctuur gecombineerd met hedendaagse psychologie. De kracht van EFT ligt in de combinatie van het aanraken van het lichaam en de kracht van woorden die ervoor zorgen dat lichaam en geest met elkaar in contact zijn.

Net zoals woorden (of gedachten) die gebaseerd zijn op beperkende overtuigingen de stroom van energie in het leven kan blokkeren of je ervan kunnen weerhouden vooruit te gaan in het leven, zo kan dit zelfde mechanisme je ook helpen om het tegenovergestelde te bereiken; door te focussen op ondersteunende overtuigingen.

Hoe werkt dit?

We hebben allemaal een bewustzijn (het actief denkende brein) en een onderbewustzijn (dat wat op onbewust niveau gebeurt). De verhouding tussen de twee is wordt geschat op 5% bewust en 95% onbewust.

Het onderbewustzijn werkt als een supercomputer. Het regelt van alles in je lichaam zonder dat je er bewust over na hoeft te denken. Denk hierbij aan:

- ademhaling
- hartslag
- spijsvertering
- zelfs je actief denkende brein wordt bestuurd door je onderbewustzijn

Het onderbewustzijn is een opslagbewustzijn. Je hebt gedurende je leven allerlei informatie ‘gedownload’. Je kunt deze informatie zien als data die je in je supercomputer hebt geprogrammeerd. Deze informatie vormt een handleiding die je hebt gecreëerd gebaseerd op je perceptie en ervaringen uit het verleden. Deze informatie is gebaseerd op dat wat we van anderen hebben geleerd en dat wat we om ons heen zien in de wereld. Helaas betekent dit in de meeste gevallen ook dat we andermans waarheden en (beperkende) overtuigingen hebben overgenomen en deze als onze waarheid hebben geaccepteerd.

De kracht van EFT!

Door: Désirée Manders

We reageren allemaal uit gewoonte en meestal zijn deze reacties gebaseerd op de informatie/data die we in ons onderbewustzijn hebben 'gedownload'. Deze intuïtieve, onderbewuste reacties helpen je om snel, zonder nadenken op welke situatie dan ook te kunnen reageren. Echter, soms kan het zo zijn dat je reactie uit gewoonte (gebaseerd op ervaringen uit het verleden) niet meer past bij wie je nu bent en in de huidige omstandigheden niet meer dienend is.

Bijvoorbeeld, wanneer een kind van 4 een driftbui heeft om zijn (emotionele) behoeftes kenbaar te maken snappen we dat dit zijn manier van het uiten van emoties is. Als volwassene zal je wellicht niet stampvoeten of jezelf op de grond gooien, maar een volwassene kan wel geïrriteerd weglopen, met de deur slaan of iets anders doen wat de boodschap overbrengt of er in ieder geval voor zorgt dat deze persoon wordt gezien in zijn of haar moment van emotionele pijn.

De driftige reactie die bij een kind van 4 past, is niet helpend voor een volwassene. Uit gewoonte reageren kan ervoor zorgen dat je vast blijft zitten in ongezonde gedragspatronen die niet meer passen bij wie je nu bent en waar je waarschijnlijk niet eens bewust van bent.

Bijvoorbeeld:

- Niet in staat zijn grenzen aan te geven
- Teveel op jezelf gericht zijn zodat je het grotere geheel uit het oog verliest
- Je boos en gefrustreerd voelen, snel geïrriteerd
- Jezelf steeds met anderen vergelijken
- Perfectionistisch zijn
- Niet in staat zijn je hart te volgen

Deze patronen zorgen voor stress, fysieke en emotionele pijn en zorgen ervoor dat je je niet fijn of zelfs ongelukkig voelt. Dit heeft niet alleen invloed op jouw eigen leven maar zeker ook op de mensen in jouw directe omgeving.

Verander je overtuigingen, verander je leven!

Onze overtuigingen zijn meestal gebaseerd op de waarden en overtuigingen van anderen (ouders, leraren, vrienden). De meest voorkomende beperkende overtuigingen zijn;

- Ik ben niet goed genoeg
- Ik ben niet aantrekkelijk
- Ik ben niet slim
- Niemand vind me leuk
- Ik zal nooit succesvol zijn

De kracht van EFT!

Door: Désirée Manders

- Er zal nooit iets veranderen
- Dit werkt vast voor iedereen behalve voor mij

Deze beperkende overtuigingen zijn gebaseerd op informatie die we in het verleden in ons systeem hebben gedownload (meestal in onze kindertijd en/of tiener tijd) en kan gemakkelijk worden omgezet in liefdevolle en ondersteunende overtuigingen.

Op welk programma reageer jij?

Net zoals ons onderbewustzijn ervoor zorgt dat we uit gewoonte reageren, voert het ook elke instructie uit die we (bewust of onbewust) aan onszelf geven. Om maar weer de computer metafoor te gebruiken; het onderbewustzijn voert elk commando dat je het geeft uit.

Dus; wanneer je twijfelt of EFT voor jou zal werken denk je wellicht 'O, dit is weer zo'n truc die niet werkt' (gebaseerd op een ervaring uit het verleden waarin iets je niet de gewenste uitkomst gaf). Wat je niet realiseert is dat 'dit werkt niet' een instructie aan het onderbewuste is. Met als resultaat dat het onderbewustzijn je bewust laat zijn van al het bewijs 'dat dit niet werkt'. Het voert namelijk het commando 'dit werkt niet' voor je uit! En zo blijf je vastzitten in negatieve emoties, gedrag, ervaringen.

Wanneer je begrijpt hoe dit mechanisme werkt, zal je snappen dat gedachten dingen worden, dus kies goede gedachten! * EFT helpt om beperkende overtuigingen om te zetten zodat je daarvoor in de plaats ondersteunende overtuigingen kunt toelaten.

Hoe kan EFT de cyclus doorbreken?

Tijdens een EFT-sessie 'tap' je op diverse meridianen die door het lichaam lopen terwijl je woorden en zinnen uitspreekt. Het tappen op de punten van de meridianen opent de energiestroom in het lichaam. Deze energie is ook bekend als 'Chi'.

Een EFT sessie kent 4 stappen;

1. Erkennen van de probleemstaat en het beginnen van het proces van zelf acceptatie en zelf vergeving.
2. Het uiten van emoties en het loslaten van negatieve energie die in het lichaam is vastgezet. Deze stap geeft al een gevoel van bevrijding!
3. De neutraliserende staat waarin je wordt losgekoppeld van negatieve energie en beperkende overtuigingen die het probleem in stand hebben gehouden. Vervolgens ben je in staat om 'neutraal' te reageren –zonder door emoties overweldigd te worden.
4. De laatste stap is het installeren van nieuwe, liefdevolle en ondersteunende overtuigingen. Dit is het leukste deel want alles is mogelijk in het beschrijven van je ideale leven met oneindige mogelijkheden!



De kracht van EFT!

Door: Désirée Manders

Een EFT sessie kan directe heling of opluchting bieden omdat het je toestaat om dingen los te laten die je misschien al jaren vasthoudt.

*Mike Dooley, notes from the Universe

Hoofdstuk 2

Gedachten → emoties → energie

Ons brein en emoties

De Amygdala is dat gedeelte van ons brein dat betrokken is bij het verwerken van emoties zoals angst, woede en plezier. De Amygdala is ook verantwoordelijk voor het bepalen welke herinneringen in het brein worden opgeslagen en heeft een primaire rol in het proces van het nemen van beslissingen en het hebben van emotionele reacties. De Amygdala bestaat uit twee clusters van neuronen die zich vlak achter de ogen bevinden. Ze worden ook wel de emotionele ogen genoemd, hoewel ze eigenlijk helemaal niet helder kunnen waarnemen. Dit gedeelte van ons brein herkent niet het verschil tussen wat echt is en wat bedacht is. Het zal precies dezelfde fysieke reacties geven op de dingen die je bedenkt als op de dingen die echt zijn. Je zorgen maken en dingen bedenken in je hoofd ('Als hij dit zegt, dan doe ik dat') heeft hetzelfde effect op je lichaam als wanneer dit bedachte script werkelijkheid zou zijn.

Het brein activeert de zogenaamde 'vechten, vluchten of bevriezen' modus om te kunnen omgaan met de bedachte stress (door Amygdala herkend als GEVAAR!). Het zal adrenaline activeren die je de energie geeft die je nodig hebt om jezelf te verdedigen of om te kunnen wegrennen. Vervolgens zal het lichaam insuline moeten produceren om de glucose af te kunnen breken die door het hormoon adrenaline is afgescheiden en het hormoon cortisol inzetten om alles weer tot rust te brengen in het lichaam. Wanneer je teveel stress hebt zal je steeds in die vluchten of vechten modus zijn. Je hormoonhuishouding zal continue de noodzakelijke hormonen activeren en zeer waarschijnlijk zal het cortisol niveau constant hoog zijn. Wanneer het cortisolniveau hoog is zal het lichaam niet in staat zijn om het hormoon leptine te gebruiken dat ervoor zorgt dat je het vet op je lichaam in energie kunt omzetten. Dit is de reden waarom sommige mensen aankomen wanneer ze veel stress hebben. Weet jij waarom het zo moeilijk is om je buikje weg te krijgen? Dat is de plek waar het overmatig cortisolhormoon wordt opgeslagen!

Kortom; Onze gedachten en overtuigingen zorgen voor stress en stress veroorzaakt problemen in ons lichaam.

Waar komen je gedachten vandaan?

Ons brein is een opslagbewustzijn. Alle informatie die je doorheen jouw leven hebt verzameld ligt opgeslagen in dat onbewuste deel van jouw brein; alle ervaringen die je hebt gehad en de betekenis die je hebt gegeven aan die ervaringen, alle conclusies, angsten, twijfels, plezier, pijn, alles wat je ooit het label 'goed' of slecht hebt gegeven ligt hier in opgeslagen. Je kunt het vergelijken met een supercomputer waarin al deze informatie is gedownload. Jouw gedachten zijn gebaseerd op deze verzamelde informatie en de emoties die er aan vastzitten. Gedurende de dag haal je op onbewust niveau steeds weer oude programma's omhoog. Dat is de reden dat we uit gewoonte reageren. Je reacties zijn gebaseerd op ervaringen uit het verleden.

Wanneer je zou stoppen om eens goed te luisteren naar het stemmetje in je hoofd en dat stemmetje zou een negatieve mening hebben, betekent dat niet dat wat je ziet of meemaakt per definitie

De kracht van EFT!

Door: Désirée Manders

negatief is. Het laat je alleen zien dat je ooit hebt besloten dat wat dat dan ook is, slecht is of negatief. Gebaseerd op ervaringen uit het verleden. En vanwege deze informatie die je ooit in je supercomputer hebt gedownload (X = negatief) zal je onbewust altijd dezelfde reactie op X hebben. Omdat je altijd dezelfde reactie op X hebt, zal je altijd hetzelfde voelen over X en zal je altijd de bevestiging krijgen; X= negatief.

Wanneer doet wat je altijd hebt gedaan, zal je krijgen wat je altijd al hebt gekregen. 'Doen' mag verwisseld worden door denken, voelen, geloven, et cetera.

Met andere woorden; jij creëert de perceptie van jouw eigen realiteit.

Energie Psychologie

EFT is gebaseerd op de vooronderstelling dat hoe je je voelt de stroom van jouw energie beïnvloedt. Onze levensenergie zit niet alleen in ons, we stralen deze energie ook uit en anderen pakken onze energie op. We 'lezen' als het ware elkaars energieveld. De meesten van ons zijn zich hier niet van bewust, maar het verklaart wel waarom je je soms direct op je gemak kunt voelen bij de ene persoon en heel ongemakkelijk bij een ander –zonder dat hier een duidelijke reden voor is. Het verklaart ook waarom sommige mensen steeds dezelfde negatieve mensen aantrekken of steeds weer in een slechte relatie belanden. Het is omdat in hun energieveld de beperkende overtuigingen 'te lezen' zijn waardoor ze aantrekkelijk zijn voor een mogelijke agressor.

Zo kunnen we blijven vast zitten in oude, beperkende patronen terwijl we ons niet realiseren dat we onszelf hebben vastgezet door middel van onze gedachten en overtuigingen. Het tegenovergestelde geldt overigens ook voor positieve en ondersteunende overtuigingen. Dit is de reden dat sterke en gelukkige mensen succesvol zijn in het leven; zij trekken gelijkgestemden aan, ondersteunen elkaar en helpen elkaar groeien middels positieve energie!

Jij creëert de perceptie van je eigen realiteit en je overtuigingen beïnvloeden je emoties en hoe je op het leven reageert.

In je leven zijn er diverse contexten waarin je gemakkelijk je beperkende of ondersteunende overtuigingen, gedachten en emoties kunt herkennen.

Bijvoorbeeld;

- Je lichaam
- Gender specifieke verwachtingen (de rol van de man/vrouw)
- Je 'rol' in dit leven; ouder/partner/dochter/zoon/zus/broer/werknemer/werkgever, etc.

we hebben gedachten, gevoelens, een mening over al deze zaken en je omgeving zal je bevestigen in je overtuigingen en gevoel. Wat je uitzendt ontvang je terug! Dus; wanneer je je buurman een vervelende man vindt en je het sowieso lastig vindt om burens te hebben, kan je ervan uitgaan dat vooral die dingen aan je buurman je opvallen die jou bevestigen in je overtuigingen en gevoel en het label dat je hem hebt gegeven.



De kracht van EFT!

Door: Désirée Manders

En dan nu het goede nieuws!

Je kunt dit allemaal veranderen!

Inderdaad! Alles wat je niet leuk vindt aan je leven kan je veranderen!

Niet door te proberen de wereld om je heen te veranderen, maar door de manier waarop je de wereld beleeft te veranderen.

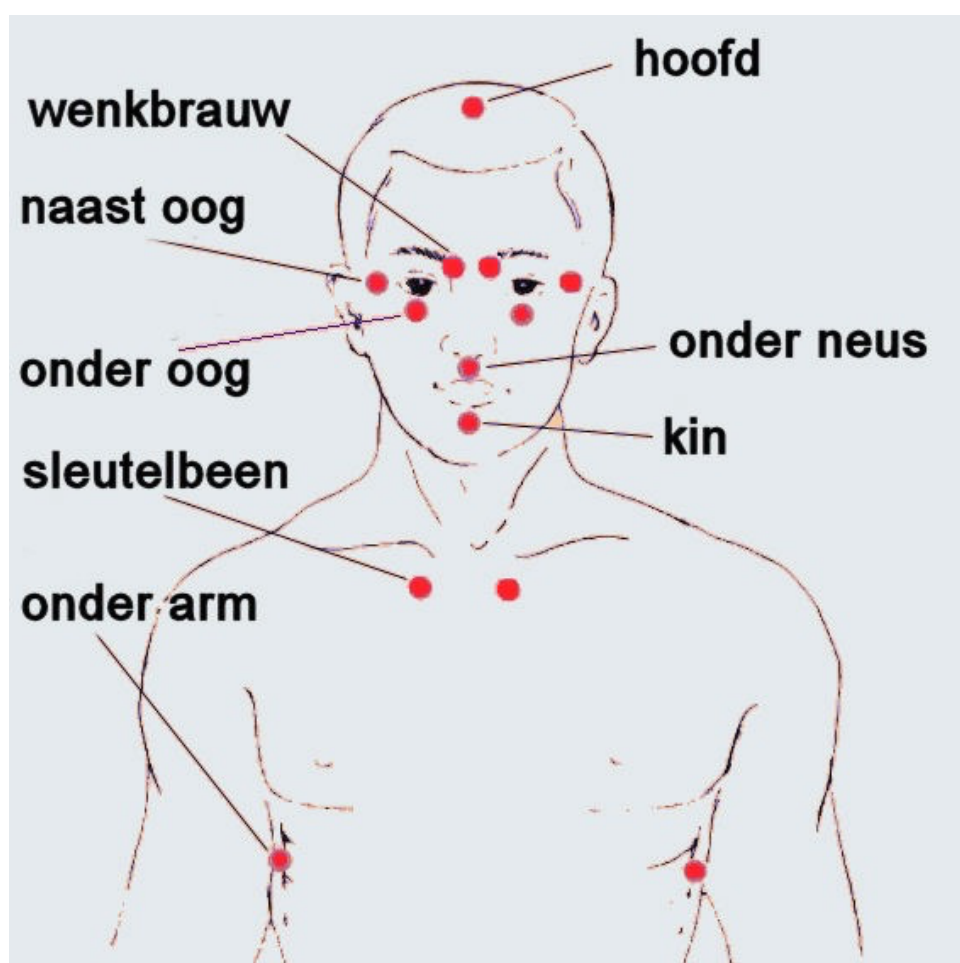
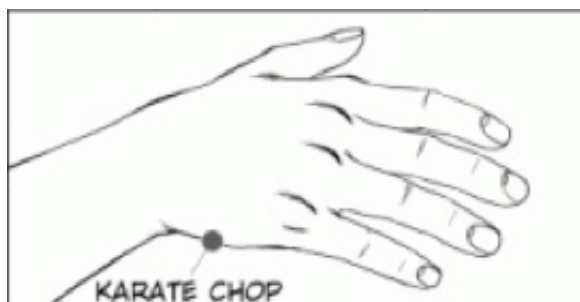
Door je perceptie van je realiteit te veranderen kan je een andere (positieve, liefdevolle, ondersteunende) realiteit toelaten.

Door de basis EFT procedure te leren en je aandacht/focus te gaan verleggen op dat wat je WEL wilt, kan je beginnen om geweldige, blijvende verandering in je eigen leven en het leven van anderen toe te laten. Wanneer jouw stroom van energie positief, liefdevol en ondersteunend is, is dit wat de mensen om je heen oppakken en waar ze op zullen reageren. Je krijgt terug wat je uitzendt!

Laat de transformatie beginnen!

Hoofdstuk 3

Laten we er op tappen!



De kracht van EFT!

Door: Désirée Manders

Een EFT sessie bestaat uit 4 onderdelen.

1. De beginzin.
Hiermee maak je het onderwerp waar je op gaat werken helder, zodat het hele 'systeem' weet waar de focus ligt. Het is ook het begin van het helingsproces en de start van het leggen van de focus op ondersteunende overtuigingen.
2. Het loslaten van geblokkeerde energie.
Gevoelens en emoties dienen een doel; ze laten je zien waar er plaats is voor heling en groei. We zijn gewend om negatieve emoties en gevoelens weg te drukken of ons ertegen te verzetten. In dit gedeelte van de sessie geef je je emoties en gevoel de aandacht die ze nodig hebben en kan de energie weer gaan stromen.
3. De energie neutraliseren.
Hier laat je alle beperkende overtuigingen die je op het onderwerp in de EFT-sessie hebt, los.
4. Nieuwe, ondersteunende overtuigingen installeren.
Hierbij leg je de focus op alles wat er Nu al goed is en dat wat je WEL wilt ervaren.

Een EFT script voor een oefen ronde: 'Instant stress vermindering'.

Let op! Het is belangrijk dat je zelf volledige verantwoordelijkheid neemt voor je eigen proces, leven, welzijn en gezondheid!

Zorg ervoor dat je een glas water hebt klaar staan als je gaat tappen zodat je de toxische energie die vrijkomt tijdens het tappen kunt doorspoelen.

Beginzin;

Begin door met 4 vingers van de ene hand te tappen op de zijkant (buitenkant) van de andere hand. We noemen deze plek aan de buitenkant van de hand de 'karate chop'. Zeg de beginzin 3 keer op terwijl je op de karate chop tapt. Je kunt dezelfde zin 3 keer zeggen of 3 verschillende zinnen gebruiken.

Bijvoorbeeld:

Tap op de karate chop

'Ondanks dat ik nu heel veel stress ervaar en ik niet weet hoe ik kan ontspannen, kies ik ervoor om mezelf hiervoor te vergeven, mezelf te respecteren en volledig en onvoorwaardelijk van mezelf te houden.'

'Ondanks dat ik nooit weet hoe ik kan ontspannen en ik toesta dat mijn lichaam en gedachten zich vullen met stress, kies ik ervoor om mezelf hiervoor te vergeven, mezelf te respecteren en volledig en onvoorwaardelijk van mezelf te houden.'

De kracht van EFT!

Door: Désirée Manders

‘Ondanks dat de stress in mijn lichaam en gedachten zo zwaar en strak voelen en ik mezelf veroordeel omdat ik niet in staat ben te ontspannen, kies ik ervoor om mezelf hiervoor te vergeven, mezelf te respecteren en volledig en onvoorwaardelijk van mezelf te houden.’

Stop met tappen, adem diep in, en uit.

Dit is een goed moment om een cijfer te geven aan het gevoel van stress dat je ervaart. Geef het een cijfer op een schaal van 1 tot 10; 1 je ervaart nauwelijks of geen stress, 10 je ervaart heel veel stress. Dit cijfer helpt je om het effect van de EFT sessie te kunnen meten. Aan de hand van het cijfer weet je dat het probleem is verholpen of dat je er nog vaker op kunt tappen.

Nu gaan we verder met de volgende onderdelen van de EFT-sessie. In het voorbeeld hieronder is er 1 ronde tappen per onderdeel. Echter, wanneer je een meer uitgebreide sessie wilt doen kan je net zolang doorgaan met tappen totdat je voelt dat het genoeg is of er geen woorden of emoties meer bovenkomen en je door kunt gaan met het volgende onderdeel.

Het loslaten van geblokkeerde energie

In deze ronde mag je uitdrukking geven aan je gevoelens rond de probleemstaat waar je op gaat werken. In dit geval; stress. Volg de EFT tap punten zoals te zien op het plaatje op pagina 13. Gebruik 1 of 2 vingers om rustig een aantal keren op elk punt te tappen, terwijl je een zin uit het script opzegt. Wanneer je op het sleutelbeen tapt kan je met 1 of 2 vingers op het uitstekende bot van het sleutelbeen tappen of je kunt met de toppen van alle vingers op het gehele gebied op en rond het sleutelbeen tappen. Wanneer je onder je arm tapt kan je je vlakke hand gebruiken. Je kunt zowel links als rechts op het lichaam tappen met zowel je linker als rechterhand.

Begin met tappen;

Puntje van de wenkbrauw aan de kant van de neus; al deze stress

Zijkant van de oog; het heeft zich in mijn lichaam opgeslagen

Onder het oog; en het voelt zo strak en zwaar

Onder de neus; het drukt op mijn schouders

Op de kin; ik voel me stom, omdat ik niet in staat ben om me te ontspannen en deze stress los te laten.

Op het sleutelbeen; en ik voel me stom omdat ik niet in staat ben om te stoppen met het vasthouden van deze stress in mijn lichaam.

Onder de arm; al deze stress, het put me uit en maakt me zo moe.

Boven op het hoofd; Ik weet niet hoe in ooit in staat zal zijn om deze stress los te laten uit mijn lichaam, mijn hoofd en mijn leven.

De energie neutraliseren

In deze volgende ronde laat je de blokkades, beperkende overtuigingen, angsten en emoties los uit je lichaam en (bewust) Zijn.

De kracht van EFT!

Door: Désirée Manders

Puntje van de wenkbrauw; Ik kies ervoor om alle opgebouwde stress nu uit mijn lichaam los te laten.

Zijkant oog; alle beperkende overtuigingen en zelfveroordeling die ervoor hebben gezorgd dat ik stress vasthoud in mijn lichaam; ik kies ervoor om alles wat dat is nu los te laten uit mijn lichaam en (bewust) Zijn.

Onder het oog; de spanning die ik in mijn schouders en nek vasthoud; ik kies er nu voor om deze volledig uit mijn lichaam los te laten.

Onder de neus: alle stress in mijn lichaam, mijn wezen, mijn leven, ik laat het nu allemaal los.

Op de kin; alle zelfveroordeling; ik laat het nu los.

Op het sleutelbeen; ik laat het los, ik laat het los, ik laat het los.

Onder de arm; al die keren dat ik anderen heb toegestaan over mijn grenzen te gaan en ik mezelf vervolgens veroordeelde omdat ik het (weer) had toegestaan; ik laat alles wat dat is nu los.

Boven op het hoofd; alle negatieve energie en negatieve interne dialoog; ik laat dat nu allemaal los.

Nieuwe, ondersteunende overtuigingen installeren

In deze laatste ronde 'download' je nieuwe, liefdevolle, positieve en ondersteunende overtuigingen. Wanneer je nieuwe, positieve overtuigingen tot je beschikking hebt, opent dit de deur naar nieuwe, positieve en ondersteunende mogelijkheden in je leven.

Puntje van de wenkbrauw; Ik kies ervoor om mijn eigen innerlijke kracht te herkennen en toe te laten.

Zijkant oog; Ik kies ervoor om open te staan voor nieuwe mogelijkheden.

Onder het oog; Ik sta ervoor open om volmaakt ontspannen te zijn.

Onder de neus: Ik weet hoe het is om volledig op mijn gemak te zijn in mezelf en als gevolg weet ik altijd hoe ik op een ontspannen manier mezelf kan zijn.

Op de kin; Ik weet hoe ik mezelf kan uitdrukken en op een liefdevolle en ondersteunende manier duidelijk gezonde grenzen kan aangeven aan mezelf en anderen.

Op het sleutelbeen; het is geweldig om mij te zijn!

Onder de arm; Ik ben een ontzettend leuk, ontspannen, makkelijk en liefdevol mens.

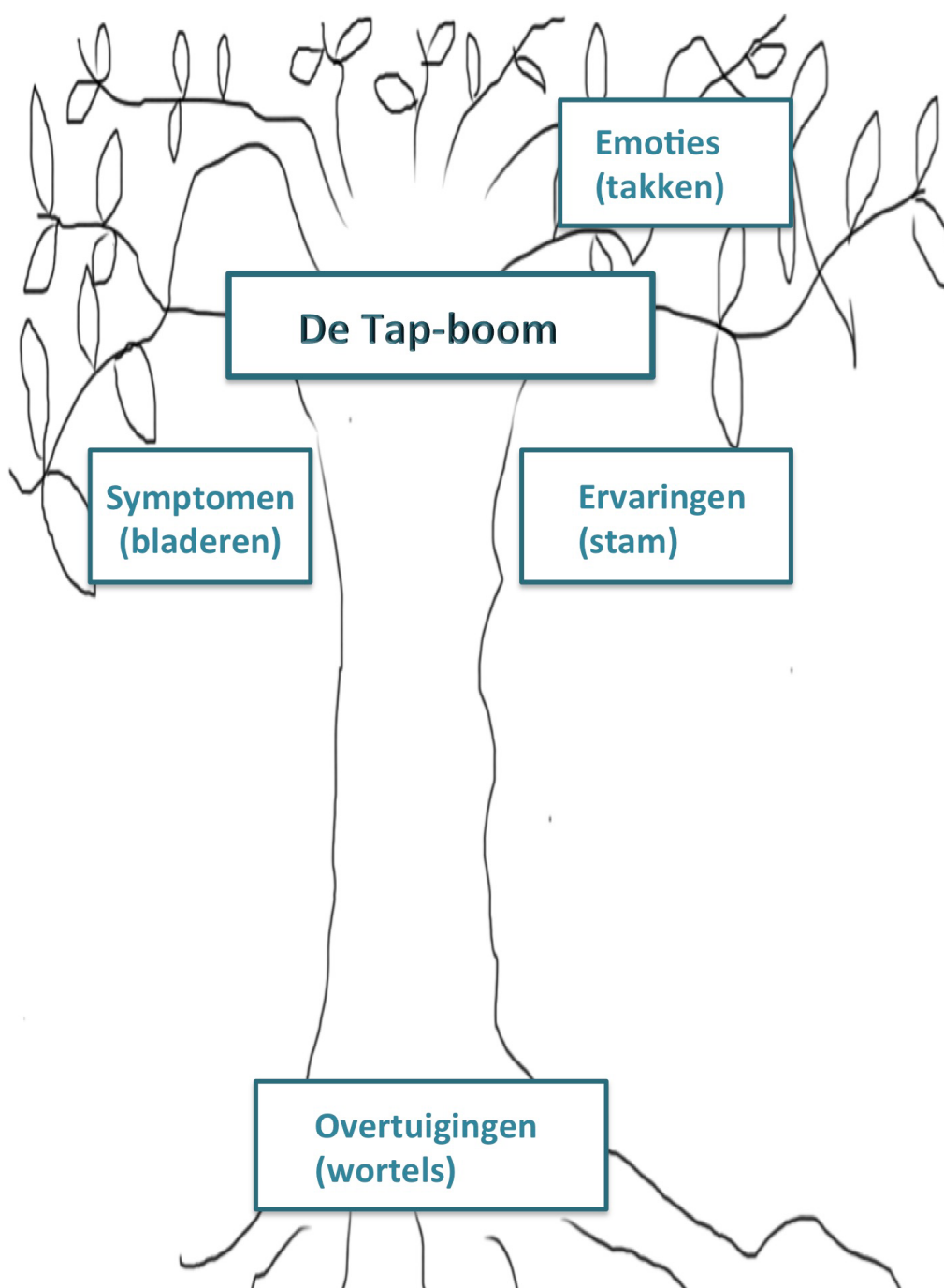
Boven op het hoofd; Ik kies ervoor om me te ontspannen en mijn aandacht te richten op dat wat er nu al leuk, makkelijk en goed is in mijn leven.

Dit waren de 4 onderdelen van een EFT-sessie! Nu is het tijd om naar het volgende niveau te gaan!

De kracht van EFT!

Door: Désirée Manders

De EFT boom



De kracht van EFT!

Door: Désirée Manders

De tap-boom geeft het verband weer tussen;

- Symptomen
- Emoties
- Ervaringen
- Overtuigingen

De symptomen zijn de (traumatische) ervaringen, situaties of emoties die je blokkeren. Zaken die zich in het Nu laten zien. Ze zijn als de blaadjes aan de boom; zichtbaar.

De emoties zijn als de takken aan de boom, waar de bladeren aan groeien.

Dat wat we voelen of opmerken hangt samen met **een ervaring**, zowel in het verleden als in het heden. Dit is de stam van de boom.

Onder de boom zie je de wortels van de boom; zonder de wortels kan de boom niet blijven staan. Elke emotie en elk symptoom is gebaseerd op **een overtuiging**; de 'wortel' van het probleem.

In de westerse wereld zijn we geneigd om vooral aan symptoom bestrijding te doen. Echter, dat brengt in het gunstigste geval tijdelijke verlichting. De 'wortel' van het probleem wordt hiermee niet aangepakt en zal zich vroeger of later een weg banen naar een nieuw 'tak' en zichzelf laten zien in een nieuw 'blad'.

Wanneer je blijvende verandering wilt bewerkstelligen heb je geen andere keuze dan de wortel van het symptoom of de emotie aan te pakken en deze te helen. Sommige mensen zijn bang dat het pijnlijk zal zijn om naar de wortel van het probleem te gaan. Er bestaat een angst dat ze traumatische ervaringen moeten herbeleven of hun angsten onder ogen moeten zien. Realiseer je dat wanneer je gaat tappen je gevoelens en emoties zult ervaren, maar enkel omdat deze nu klaar zijn om geheeld en losgelaten te worden. Door op deze gevoelens te tappen en uitdrukking te geven aan je gevoel geef je deze een stem. Zie ze maar als een kind dat aan je kleding trekt omdat het je aandacht nodig heeft; wanneer je blijft zeggen dat je 'zo' komt zal het aan je kleding blijven trekken omdat het je aandacht NU! nodig heeft! Velen van ons hebben niet geleerd om op een gezonde manier met emoties om te gaan; we zijn geneigd om ze te negeren, weg te duwen of om onszelf als zijnde 'zwak' te veroordelen. Wanneer je emoties en dat wat ze je laten zien onderdrukt, kan dit leiden tot fysieke, mentale problemen, of beiden! Onderdrukte emoties zullen vroeger of later je ertoe dwingen in actie te komen. Wanneer je op een natuurlijke manier met emoties wilt omgaan, geef je gevoel dan de aandacht waar het om vraagt en respecteer het feit dat je gevoelens en emoties je aangeven waar er heling nodig is of waar er ruimte is voor de volgende stap in je persoonlijke ontwikkeling. Zodra je met aandacht naar je gevoel bent gegaan kan het oplossen omdat de boodschap die het gevoel je bracht door jou is gehoord. En als bonus kan de wortel van elk probleem helemaal oplossen wanneer je er op tapt!

In de eerste ronde(s) van een tappingsessie kan je uitdrukking geven aan de gevoelens rond een probleemstaat. Gebruik de woorden die naar boven komen, luister naar je gevoel, ervaar wat je voelt



De kracht van EFT!

Door: Désirée Manders

in je lichaam en waar. Na 1, 2 of 3 rondes zal je merken dat er niets meer gezegd hoeft te worden en dat het probleem na dit eerste gedeelte van de sessie veel lichter voelt.

Hoofdstuk 4

Psychologische omkering

Zoals in de introductie uitgelegd is de verhouding tussen ons bewustzijn en ons onderbewustzijn ongeveer 5% bewust en 95% onbewust. Dit betekent dat we slecht voor 5% bewust handelen.

Het onderbewustzijn –dat dus 95% van onze aanwezigheid beslaat- laat je precies dat ervaren waar je je aandacht op legt. Het **moet** jouw energie volgen (gedachten, woorden) en je dat laten zien waar je je op focust. Bijvoorbeeld; wanneer je bewust bent van angst, of je focust op angst of je juist bevrijd wil zijn van angst, ben je dus **constant** (bewust en onbewust) gewaar van het concept angst. Wanneer je in staat bent om je leven te leven gebaseerd op een diep geworteld gevoel van vertrouwen en ondersteunende overtuigingen, zal je leven een uitdrukking zijn van vertrouwen en ondersteuning.

Wellicht heb je al verschillende dingen geprobeerd om bepaalde dingen in je leven te veranderen. En wellicht vond je het moeilijk om op sommige gebieden blijvende verandering toe te laten. Je wilt wel veranderen maar op de een of andere manier blijf je in de zelfde valkuilen stappen. Hoe kan dat?

Zolang je onbewuste overtuigingen niet overeenkomen met wat je op bewust niveau wilt veranderen of bereiken, zal je steeds krijgen wat je op onbewust niveau gelooft. Het onderbewustzijn **moet** je laten zien wat je werkelijk gelooft. En van sommige beperkende overtuigingen ben je je niet eens bewust.

Denk eens aan een droom scenario; jouw meest ideale leven. Hoe voelt dat? Welke gedachten komen naar boven? Heb je het gevoel dat dit ideale leven voor jou is weggelegd? Dat je alles kunt bereiken wat je maar kunt bedenken? Of denk je dat dit ideale leven zo vergezocht is dat het nooit werkelijkheid voor jou zou kunnen worden? Geloof je dat het voor jou onmogelijk zou zijn om zo succesvol, aantrekkelijk, of rijk te zijn?

In de eerste reactie in dit voorbeeld wordt het bewuste doel ondersteund door de onbewuste overtuigingen. In de andere reacties zullen de beperkende overtuigingen het doel ondermijnen! En dat is de reden dat je niet in staat bent om blijvend resultaat te zien; je beperkende overtuigingen op onbewust niveau zullen uiteindelijk de vooruitgang teniet doen.

Psychologische omkering; je wilt wel veranderen maar je blokkeert jezelf op onbewust niveau.

Nu begrijp je waarom het onmogelijk lijkt om sommige dingen te veranderen. Wanneer je herkent dat er sprake is van psychologische omkering kan je hier op tappen en zal je in staat zijn om je leven voorgoed positief te veranderen!!

Hoofdstuk 5

Spierspanning testen (Kinesiologie)

Psychologische omkering helder krijgen met behulp van spierspanning testen.

Er is een hele simpele manier om met het onderbewustzijn te communiceren; met behulp van kinesiologie. Kinesiologie is de studie van beweging, ontwikkeld in de jaren 60 en ook bekend als spierspanning testen. Het is een methode die ons toestaat om zowel met het onderbewustzijn te communiceren als ook met het zenuwstelsel en het energieveld van het lichaam. Het is een methode die heel gemakkelijk te leren en toe te passen is en bijzonder handig is om met je lichaam en je geest te communiceren. Kinesiologie zegt dat het onderbewustzijn signalen geeft door middel van spierspanning.

Er zijn verschillende manieren om spierspanning te gebruiken;

- **Bewegen met het lichaam**

Ga staan met de knieën ontspannen en licht gebogen. Focus je aandacht naar binnen. Vraag je onderbewustzijn om je een 'ja' signaal te geven. Voel hoe het lichaam naar voren/naar achteren beweegt. Vraag het onderbewustzijn nu om een 'nee' signaal. Je zult merken dat het lichaam de tegengestelde richting op beweegt.

- **Spierspanning in de vingers**

Vorm een ring door losjes de duim en middelvinger van je hand tegen elkaar aan te houden. Vorm met de middelvinger en duim van de andere hand een pincetgreep. Plaats nu de punt van de 'pincet' in de ring die je met je vingers hebt gevormd. Vraag het onderbewustzijn om je een 'ja' signaal te geven terwijl je licht met de punt van de 'pincet' tegen de binnenkant van de ring duwt.

Let op! Het is belangrijk dat de hand die de ring vormt volmaakt ontspannen en slap is. Je aandacht is bij de andere hand (met de pincet greep). Voel wat de spierspanning in de ring is wanneer je een 'ja' signaal krijgt, het zal de ring losser maken of steviger maken. Vraag vervolgens een 'nee' signaal zodat je het verschil kunt voelen.

- **Het gebruik van een pendel**

Neem je pendel en laat deze losjes hangen. Ga met je aandacht naar binnen. Vraag een 'ja' en 'nee' signaal. De pendel zal van links naar rechts of van boven naar beneden zwaaien om je de verschillende signalen te geven.

- **Spierspanning in de arm**

Voor deze vorm van spierspanning testen heb je een partner nodig.

1. Degene die getest wordt houdt een arm parallel aan de vloer met gestrekte elleboog en met de hand open, handpalm naar beneden.

De kracht van EFT!

Door: Désirée Manders

2. Degene die test plaatst een hand op of net boven de pols (in de richting van de elleboog) op de uitgestrekte arm van degene die getest wordt. De tester vraagt degene die getest wordt om weerstand te geven terwijl hij/zij de arm licht naar beneden drukt. Het is hier niet de bedoeling dat je met kracht de arm naar beneden drukt, een lichte druk geeft je een meer accuraat antwoord op de 'ja', 'nee' vraag.
3. In reactie op de vraag om weerstand te geven en de druk van de tester zal degene die getest wordt **de arm op de plaats houden**. Bij een 'ja' signaal zal de arm stevig op de plaats blijven. Bij een 'nee' signaal zal de arm geen of nauwelijks weerstand geven en gemakkelijk naar beneden te drukken zijn.

Je kunt spierspanning testen gebruiken om helder te krijgen of er sprake is van Psychologische omkering en/of om helder te krijgen waar je op wilt werken in een EFT sessie.

Spierspanning testen behoeft waarschijnlijk wat oefening, maar wanneer je openstaat voor het toepassen van deze methode zal je merken dat het uiteindelijk heel gemakkelijk gaat en het je heldere antwoorden geeft.

Psychologische omkering uittesten.

Wanneer je er zeker van wilt zijn dat hetgene wat je bewust kiest overeenkomt met wat je op onbewust niveau gelooft (bijvoorbeeld; 'Ik kies ervoor om succesvol te zijn' versus 'Ik zal nooit succesvol zijn') kan je spierspanning testen gebruiken om de volgende stellingen over EFT voor jezelf te testen;

"Ik wil graag de EFT –procedure toepassen"

"Het is veilig voor mij om de EFT-procedure toe te passen"

"Het is veilig voor anderen wanneer ik de EFT-procedure toepas"

"Het is mogelijk voor mij om de EFT-procedure toe te passen"

"Ik sta mezelf toe om de EFT-procedure toe te passen"

"Ik ben nog steeds mijzelf wanneer ik de EFT-Procedure heb toegepast"*

Wanneer je op één of meerdere stellingen 'zwak' (of nee) test pas dan de weerstand tap toe.

*EFT zal nooit je persoonlijkheid veranderen, het zal je helpen om dat wat je beperkt of tegenhoudt los te laten.

De kracht van EFT!

Door: Désirée Manders

Afkorting tapping punten:

KC	= karate chop
WB	= binnenkant wenkbrauw
ZO	= zijkant oog
OO	= onder oog
ON	= onder neus
KI	= op de kin
SB	= op het sleutelbeen
OA	= onder de arm
BH	= boven op het hoofd

Weerstand-tap

'Ik neem volledige verantwoordelijkheid voor mijn eigen proces, leven, welzijn en gezondheid!'

KC:

ONDANKS DAT IK WEERSTAND VOEL, KIES IK ERVOOR OM MEZELF VOLLEDIG EN TOTAAL TE ACCEPTEREN.

ONDANKS DAT IK DIE WEERSTAND VOEL EN SNAP DAT DIE WEERSTAND ER NIET VOOR NIETS IS, ACCEPTEER IK MEZELF VOLLEDIG EN TOTAAL.

IK KIES ERVOOR OM OPEN TE ZIJN EN VOOR MEZELF TE BEPALEN, DOOR TE ERVAREN, WAT WEL EN NIET GOED IS EN WAT WEL EN NIET WAAR IS VOOR MIJ. EN IK KIES ERVOOR OM MEZELF TE EREN EN VOLLEDIG EN TOTAAL TE ACCEPTEREN EN LIEF TE HEBBEN.

WB: Ik stel me open.

ZO: Ik kies voor de ervaring.

OO: Ik bepaal zelf.

ON: Ik laat elk vooroordeel los.

KI: Ik mag zelf mijn ervaring creëren.

SB: Ik ben volwassen, ik vertrouw op mijn intuïtie.

OA: Ik kan zelf bepalen wat goed voor mij is.

BH: En dat doe ik door iets eerst te ervaren voordat ik beoordeel.

Ga nu terug naar de stellingen op de vorige pagina en test ze nogmaals, tot je op alle stellingen een 'ja' krijgt.

Hoofdstuk 6

Super EFT Procedure

Ik raad je aan om de hele boom aan te pakken wanneer je EFT gebruikt. Kijk naar de symptomen (de pijn), de emoties, de ervaringen die emoties teweeg brengen en het loslaten van de beperkende overtuigingen.

1. Bepaal aan welk symptoom je wilt gaan werken. Schrijf deze op.
2. Schrijf alle emoties op bij dit onderwerp horen.
3. Waar in je lichaam voel je deze emoties?
4. Stel op een schaal van 0 – 10 vast hoe krachtig deze emotie is (0 = niet aanwezig, 10 = ondraaglijk).
5. Doe een emotie tap op deze emotie(s).
6. Welke gebeurtenissen (ervaringen) komen in je op tijdens het tappen?
7. Koppel de emotie aan deze gebeurtenis door de ervaringen- tap te doen.
8. Stel de intensiteit weer vast op een schaal van 0-10. Doe weer een tap ronde tot je uitkomt op een 0. Afhankelijk van de thematiek en de heftigheid van de emotie kan dit verspreid zijn over meerdere dagen of zelfs weken. Doe het rustig aan, forceer het niet door alles in één sessie te willen loslaten of oplossen. Kijk hoever het cijfer op de schaal daalt na 2 of 3 rondes en laat het dan rusten tot een volgende keer. Doe dan een volgende keer de hele procedure weer vanaf het begin.

N.B.; wanneer je geen emoties herkent zeg dan 'alle onbewuste emoties'.

Emotie- tap

'Ik neem volledige verantwoordelijkheid voor mijn eigen proces, leven, welzijn en gezondheid!'

KC:

Ondanks dat ik voel, kies ik ervoor om van mezelf te houden en mezelf volledig en onvoorwaardelijk te accepteren.

Ondanks dat ik last heb van deze emotie, kies ik ervoor om van mezelf te houden en mezelf volledig en onvoorwaardelijk te accepteren.

De kracht van EFT!

Door: Désirée Manders

Ondanks dat ik mezelf veroordeel omdat ik deze emotie heb, kies ik ervoor om van mezelf te houden en mezelf volledig en onvoorwaardelijk te accepteren.

WB: Al deze (benoem de emotie) in mijn.....(waar voel je het in je lichaam?)

ZO: Ik hou vast aan zoveel (emotie) over..... (gebeurtenis).

OO: Deze.... (emotie) over wat er is gebeurd.

UN: Ik kan deze (emotie) niet loslaten.

KI: Al deze (emotie) pijn in mijn (plek in het lichaam).

SB: Al deze..... (emotie) en pijn over wat er is gebeurd.

OA: Al deze (emotie) in mijn (plek in het lichaam).

BH: Ik voel zoveel..... (emotie) in mijn.... (plek in het lichaam).

Ga pas door met de volgende ronde wanneer je het gevoel hebt dat je alles over deze emotie hebt gezegd. Wanneer je het gevoel hebt dat er nog meer uitgesproken moet/kan worden kan je nog één of een aantal ronden doen, totdat je voelt dat het klaar is. Volg je gedachten, gevoelens en de energie die zich aan je laat zien en zeg wat er gezegd moet worden!

De volgende ronde zal je helpen de emoties los te laten;

WB: Ik laat alle (emotie) in mijn... (plek lichaam) los.

ZO: Ik laat het los.

OO: Het is tijd om wat er is gebeurd los te laten.

ON: En het is tijd om deze (emotie) los te laten.

KI: Ik laat het allemaal los.

SB: Ik laat al deze (emotie) nu los.

OA: Al deze emotie in mijn (plek lichaam).

BH: Ik laat al deze (emotie) in mijn (plek lichaam) los.

Adem diep in en uit.

Meet nu wederom de intensiteit van de emotie op een schaal van 0-10. Zolang de intensiteit hoger is dan 0, is het nodig om de rondes te herhalen. Het kan zijn dat sommige onderwerpen meerdere

De kracht van EFT!

Door: Désirée Manders

sessies nodig hebben om opgelost te worden. Doe het rustig aan, sta jezelf toe om de sessies uit te spreiden over dagen of weken.

Ervaringen-tap

'Ik neem volledige verantwoordelijkheid voor mijn eigen proces, leven, welzijn en gezondheid!'

Koppel de emotie aan de ervaring (of ervaringen) waaruit deze emotie is ontstaan. Meet de intensiteit op een schaal van 0-10.

KC:

- Ondanks dat ik al deze (emotie) voel over wat er gebeurd is, kies ik ervoor om van mezelf te houden en mezelf volledig en onvoorwaardelijk te accepteren.

- Ondanks dat ik zo (emotie) ben over..... (gebeurtenis), kies ik ervoor om van mezelf te houden en mezelf volledig en onvoorwaardelijk te accepteren.

-Ondanks dat ik zoveel.... (emotie) voel over deze ervaring en zich dat nu laat zien, kies ik ervoor om van mezelf te houden en mezelf volledig en onvoorwaardelijk te accepteren.

WB: Al deze (emotie) over wat er is gebeurd.

ZO: Ik kan niet geloven dat dat is gebeurd.

OO: Ik ben zo (emotie).

UN: Ik zit zo vol met deze(emotie).

KI: Al deze.... (emotie) in mijn lichaam.

SB: Al deze... (emotie) in mijn..... (plek in lichaam).

OA: Ik kan niet geloven (accepteren) dat dit is gebeurd.

BH: Ik kan niet geloven(accepteren) dat me dat is overkomen.

Adem diep in, en uit. Ga door met tappen.

WB: Ik kan niet geloven dat dat is gebeurd.

ZO: Al deze.... (emotie) in mijn.... (plek in lichaam).

OO: Al deze.... (emotie) in mijn lichaam.

ON: Ik kies ervoor om het nu los laten

De kracht van EFT!

Door: Désirée Manders

KI: Ik kies ervoor om dit nu te gaan vergeven. Ik kies ervoor om mezelf voor dit alles te vergeven.

SB: Ondanks dat het moeilijk lijkt om het los te laten en te vergeven.

OA: Ik kies ervoor om alles wat dit is nu te vergeven en los te laten.

BH: Ik vergeef het en laat het nu los.

Adem diep in, en uit. Ga door met tappen.

WB: Ik kies ervoor deze....(emotie) lost te laten.

ZO: Ik kies ervoor om het los te laten.

OO: Het is veilig om het los te laten.

ON: Het is tijd om deze... (emotie) lost te laten.

KI: Ik kies ervoor om deze..... (emotie) nu los te laten.

SB: Het is tijd om deze pijn los te laten.

OA: Ik kies ervoor om deze pijn lost te laten.

BH: Ik laat deze... (emotie) en deze pijn nu los.

Adem diep in en laat de pijn los op de uitademing.

Meet nu wederom de intensiteit van de emotie op een schaal van 1-10. Zolang de intensiteit hoger is dan 0, is het nodig om de rondes te herhalen. Het kan zijn dat sommige onderwerpen meerdere sessies nodig hebben om opgelost te worden. Doe het rustig aan, sta jezelf toe om de sessies uit te spreiden over dagen of weken.

De positieve tegenbeweging

'Ik neem volledige verantwoordelijkheid voor mijn eigen proces, leven, welzijn en gezondheid!'

Wanneer de emotie op de schaal op een 0 is gekomen kan je de positieve tegenbeweging in je systeem gaan tappen. Hieronder vindt je een voorbeeld;

WB: Ik kies ervoor om anders naar mezelf te kijken.

ZO: Ik kies ervoor om mijn ware zelf te zien.

OO: Ik ben eerlijk en oprecht, liefdevol en leuk en ik kies ervoor om die kant te laten zien.

ON: Ik heb zoveel te bieden en ik ben het waard om gezien en gehoord te worden.



De kracht van EFT!

Door: Désirée Manders

KI: Ik ben benieuwd wat het me oplevert wanneer ik met mezelf ga samenwerken.

SB: wanneer ik mijn ware zelf laat zien.

OA: Ik verheug me nu al op de reacties en de oneindige mogelijkheden wanneer ik stop me te verstoppen.

BH: Ik sta open voor een nieuwe werkelijkheid binnen mijn huidige werkelijkheid. Laat me maar zien wat er mogelijk is!

Adem diep in en uit. Blijf zo lang tappen als goed voelt. Luister naar je hart en benoem je ideale situatie –ongeacht of je gelooft dat dit voor jou mogelijk is. Denk groot en heb er lol in!

Hoofdstuk 7

EFT scripts

Oefening baart kunst!

Je hebt nu het volgende geleerd:

- De basis en achtergrond van EFT
- Hoe je psychologische omkering helder kunt krijgen
- Hoe je op weerstand kunt tappen
- Hoe je op emoties kunt tappen
- Hoe je op ervaringen kunt tappen

Nu is het tijd dat je zelf gaat tappen.

Hier zijn 3 EFT scripts die je kunt gebruiken om mee te oefenen en die ook kunnen dienen als raamwerk voor de opbouw van de scripts die je zelf kunt gaan schrijven. Hoe vaker je tapt, des te makkelijker zal het zijn om de energie te kunnen volgen, de emoties te herkennen die aandacht nodig hebben en de woorden te vinden die je helpen om beperkingen los te laten en ondersteunende overtuigingen toe te laten.

Script 1: Stress

'Ik neem volledige verantwoordelijkheid voor mijn eigen proces, leven, welzijn en gezondheid!'

Meet op een schaal van 0 tot 10 hoeveel stress je hebt in je leven op dit moment.

KC:

Ondanks dat ik meer stress in mijn leven ervaar dan ik mij bewust van ben, kies ik ervoor om mezelf in alle rust volledig te eren en te waarderen.

Ondanks dat ik de lat hoog leg voor mezelf en onbewust dezelfde kwaliteit van anderen verwacht, vergeef ik mezelf hiervoor omdat ik me realiseer hoeveel stress het hebben van verwachtingen geeft. En ik kies ervoor om mezelf te waarderen en volledig en onvoorwaardelijk van mezelf te houden.

Ondanks dat ik stress heb door de verwachtingen die ik heb van mezelf en van anderen en dat het (onbewust) voor mij ondenkbaar is dat ik kan of mag falen, omdat een deel van mij denkt dat de gevolgen van falen desastreus zouden zijn, vergeef ik mezelf voor al deze bewuste en onbewuste

De kracht van EFT!

Door: Désirée Manders

verwachtingen, oordelen, overtuigingen en angsten en kies ik ervoor om rust in mijzelf toe te laten en volledig en onvoorwaardelijk van mezelf te houden.

Adem diep en uit.

WB: Ik mag geen fouten maken.

ZO: Ik heb de overtuiging dat wanneer ik een fout maak of iets niet gedaan krijg of voor elkaar krijg, dat ik dan gefaald heb.

OO: Dus ik kan geen risico's nemen.

ON: Ik moet altijd mijn best doen en tot het uiterste gaan om alles voor elkaar te krijgen.

KI: En daarnaast moet ik ook een leuke, gezellige, interessante, vrolijke, man/vrouw/broer/zus/partner/vriend/vriendin/ouder zijn.

SB: Ik moet doen wat ik altijd doe, dat waar ik goed in ben, en dat moet ik zo goed mogelijk doen.

OA: Ik denk dat als ik de dingen die ik doe of waarvan ik vind dat ik ze moet doen niet perfect doe, dat ik dan eigenlijk niets waard ben.

BH: Ik voel me waardeloos wanneer ik niet perfect ben. Wanneer ik perfect ben, dan tel ik mee, dan ben ik iemand.

WB: Wanneer anderen zien dat ik fouten maak of iets niet helemaal goed doe, dan wijzen ze me waarschijnlijk af, dan voldoe ik niet en zien ze me niet staan.

ZO: Ik leef met de verkeerde vooronderstelling -de beperkende overtuiging -dat mensen me alleen leuk of interessant of de moeite waard vinden wanneer ik perfect ben.

OO: Daardoor leg ik de focus op wat ik zou moeten doen, wat ik denk dat van mij verwacht wordt, in plaats van mijn hart te volgen en te doen wat mij plezier geeft.

ON: O, ik doe heus wel dingen die ik leuk vindt. Maar diep van binnen weet ik dat ik vaker hoge verwachtingen van mezelf heb dan dat ik gewoon in het moment kan Zijn.

KI: Ik heb vaak het gevoel dat wat ik doe ontoereikend is, niet genoeg, dat ik niet genoeg ben, hoe zeer ik mijn best ook doe.

SB: Vaak leg ik de lat veel te hoog voor mezelf.

OA: En dan voel ik me vervolgens rot omdat ik mijn eigen doelen niet heb bereikt.

BH: Dan vind ik mezelf een mislukking en ben ik bang dat mensen in mijn omgeving ook zien dat ik een mislukking ben, wanneer ik een doel niet heb bereikt.

WB: Soms doe ik juist helemaal niets, omdat ik ervan overtuigd ben dat ik het toch niet kan.

ZO: Maar niets doen levert ook heel veel stress op omdat ik mezelf veroordeel omdat ik loop te talmen of omdat er niets uit mijn handen komt.

OO: En de tijd gaat al zo snel! Dan wordt ik zenuwachtig omdat ik een dag of een uur heb verspeeld.

ON: Ik had zoveel kunnen doen, Ik had zoveel moeten doen!

KI: Wat een stress!

SB: Soms ben ik gewoon bang om een stap te nemen en een nieuw doel te stellen.

De kracht van EFT!

Door: Désirée Manders

OA: Wat als ik faal? Wat als het me niet lukt?

BH: Als ik er niet aan begin, kan ik ook niet falen. Dan verberg ik me wel achter de overtuiging “dat het nou eenmaal zo is, dat ik nou eenmaal zo ben.”

Adem diep in en uit.

WB: Al deze stress... ik hou al deze stress vast in al mijn spieren.

ZO: Ik hou al deze stress vast in al mijn gewrichten.

OO: Ik hou stress vast in al mijn pezen.

ON: Ik hou stress vast in al mijn botten.

KI: Ik hou stress vast in al mijn kraakbeen.

SB: Ik hou stress vast in al mijn bindweefsel.

OA: Ik hou stress vast in heel mijn zenuwstelsel.

BH: Ik hou stress vast in mijn aderen.

WB: Ik hou stress vast in mijn bloed en doorheen alle haarvaten.

ZO: Ik hou stress vast in alle cellen in mijn lichaam.

OO: Ik hou stress vast in alle celmembranen in mijn lichaam.

ON: Ik hou deze stress vast in alle cellen in mijn ruggenwervel.

KI: Ik hou deze stress vast in alle cellen in mijn huid.

SB: Ik hou deze stress vast in al mijn lichaamsvocht.

OA: Ik hou deze stress vast in alle vezels van mijn lichaam.

BH: Ik hou deze stress vast in al mijn organen en elke cel van mijn hart.

WB: Ik hou deze stress vast in de neurologie van mijn hersenen, mijn hersenverbindingen.

ZO: Ik hou deze stress vast in alle cellen van mijn ogen.

OO: Ik hou deze stress vast in alle cellen van mijn oren.

ON: Ik hou deze stress vast in alle cellen van mijn mond en in mijn smaakpapillen.

KI: Ik hou deze stress vast in al mijn receptoren.

SB: Ik hou deze stress vast in mijn longen en luchtwegen.

OA: Ik hou deze stress vast in elk deel van mijn lichaam.

BH: Ik hou deze stress vast in mijn energielichamen.

Adem diep in en uit.

WB: Ik kies er nu voor om al deze stress nu los te laten.

ZO: Ik geef mijn lichaam toestemming om deze stress los te laten uit elke cel van mijn lichaam.

OO: Mijn lichaam kan zich nu ontspannen.

ON: Mijn lichaam mag nu alle beperkende overtuigingen over verwachtingen, moeten presteren, falen, afwijzing en alles wat hier mee te maken heeft, loslaten.

KI: Ik laat het los doorheen mijn hele lichaam, uit alle cellen en uit het celgeheugen.

SB: Ik geef mijn lichaam toestemming om alle neurologische verbindingen in mijn hersenen die deze beperkende overtuigingen in stand houden, ongedaan te maken.

OA: Ik geef mijn hersenen de ruimte om nieuwe, ondersteunende verbindingen te maken.

De kracht van EFT!

Door: Désirée Manders

BH: Ik kies voor nieuwe mogelijkheden in mijn leven die mij helpen om mijn leven in rust en in verbinding met mijzelf en mijn eigen waarheid te leven.

WB: Ik geef mijn lichaam toestemming om alle neurologische verbindingen in mijn hersenen die maken dat ik me focus op het vermijden van mislukken, ongedaan te maken.

ZO: Ik geef mijn lichaam toestemming om te ontspannen en vrij te zijn van de gewoonte om fouten te vermijden.

OO: Ik geef mijn lichaam toestemming om te ontspannen en vrij te zijn van de gewoonte om mij te focussen op wat er niet goed is.

ON: Ik kies ervoor om te begrijpen dat wanneer iets niet gaat zoals ik gehoopt had of wanneer ik in mezelf teleurgesteld ben, dit enkel betekent dat, dat wat zich laat zien geheel en opgeruimd mag worden en dat ik weer een stap dichterbij het behalen van mijn doelen ben.

SB: Ik geef mijn lichaam toestemming om alle neurologische verbindingen in mijn hersenen die maken dat ik me focus op wat ik niet wil, ongedaan te maken.

OA: Ik kies ervoor om alle beperkende overtuigingen en alles wat hiermee te maken heeft los te laten, doorheen heel mijn systeem, alle cellen van mijn lichaam en het celgeheugen.

BH: Ik laat het los, ik laat het los, ik laat het los.

Adem diep in en uit.

WB: Ik geef mijn lichaam toestemming om alle neurologische verbindingen in mijn hersenen die maken dat ik bang ben om te falen of om afgewezen te worden, ongedaan te maken.

ZO: Ik geef mijn lichaam toestemming om te ontspannen en vrij te zijn van de behoefte aan goedkeuring (van mezelf of een ander).

OO: Ik laat de behoefte om door de buitenwereld goedgekeurd te worden los uit elke cel van mijn lichaam.

ON: Ik laat elke op angst gebaseerde behoefte los uit heel mijn systeem; uit mijn lichaam, uit alle cellen en het celgeheugen.

KI: Ik laat het los, ik laat het los, ik laat het los.

SB: Ik kies ervoor om mijn hart te volgen en te doen wat goed voor mij voelt in plaats van wat ik denk dat van mij verwacht wordt.

OA: Ik kies ervoor om mijn eigen kwaliteiten te zien in en al mijn capaciteiten ten volle te benutten op een ontspannen manier, in vrijheid.

BH: Ik laat alle stress die zich in mijn lichaam heeft opgeslagen nu los.

Adem diep in en uit.

WB: Wat heerlijk om in rust en vrijheid te leven!

ZO: Ik voel nu al dat ik meer ruimte in mijzelf heb, ruimte om voor iets anders te kiezen.

OO: Dat wat aansluit bij mijn eigen waarheid, dat wat licht voor mij voelt.

ON: Ik kan niet wachten om nieuwe mogelijkheden in mijn leven toe te laten.

KI: Mogelijkheden die mij helpen om te ontspannen.

SB: Ik ben benieuwd welke mogelijkheden zich nu al aan mijn laten zien.

OA: Dat wat ik al weet, maar even was vergeten.



De kracht van EFT!

Door: Désirée Manders

BH: Dat wat ik belangrijk vind voor mezelf en leuk vind om te doen, dat wat mij doet ontspannen.

WB: Ik kan niet wachten om te ervaren hoe het is om kalm te zijn en in het moment te Zijn.

ZO: Hoe het is om niet langer uit gewoonte te reageren, nu al die verbindingen in mijn hersenen zijn losgemaakt en ik weer opnieuw kan kiezen.

OO: Een keuze kan maken vanuit het perspectief van de volwassen, intelligente persoon die ik nu ben.

ON: Nu ik bevrijd ben van de beperkende gewoontes en overtuigingen kan ik weer al mijn kwaliteiten en capaciteiten inzetten.

KI: Om in vrijheid te leven en om liefde, plezier, mededogen, vrede en overvloed in mijn leven toe te laten.

SB: Dat is belangrijk! Dat is wat ik wil!

OA: En ik kies ervoor om al wat dat is nu in mijn leven toe te laten.

BH: Want ik verdien het allerbeste in het leven! Ik ben het waard om het allerbeste in mijn leven toe te laten! En zo is het!

Adem diep in en uit.

Op een schaal van 0-10; is het cijfer omlaaggegaan?

Script 2: Ik vind dat ik er niet leuk uit zie.

'Ik neem volledige verantwoordelijkheid voor mijn eigen proces, leven, welzijn en gezondheid!'

Meet op een schaal van 0 tot 10 hoe je je voelt over je uiterlijk.

KC:

Ondanks dat ik vind dat ik er niet echt leuk (mooi/goed) uitzie, kies ik er nu voor om te stoppen met het veroordelen van mezelf.

Ondanks dat ik vind dat mijn lichaam me in de steek heeft gelaten, kies ik er nu voor om te zien dat mijn lichaam mij ondersteund en er altijd voor me is.

Ondanks dat ik denk dat ik pas mooi of aantrekkelijk of succesvol kan zijn wanneer ik ben afgevallen, of een getraind lichaam heb, kies ik ervoor om mijn natuurlijke schoonheid (aantrekkelijkheid) en al mijn kwaliteiten nu te zien.

Adem diep en uit.

WB: Ik veroordeel mijn lichaam, het is niet goed genoeg, het stelt me teleur.

ZO: Wanneer ik in de spiegel kijk zie ik vooral wat ik niet leuk/mooi vind.

De kracht van EFT!

Door: Désirée Manders

OO: Het negatieve commentaar is er altijd, het houdt nooit op.

ON: Ik kan pas blij zijn met mijn lichaam als het verandert.

KI: Het voelt alsof ik vast zit in een strijd die ik niet kan winnen. 'Dit verandert nooit, Ik ben moe en uitgeput en ik wil het opgeven.'

SB: Ik kan niet uitstaan dat ik mijn frustraties weg eet.

OA: Ik zal nooit een volmaakt lichaam hebben.

BH: Ik zie niet hoe er ooit iets voor mij zal of kan veranderen.

Adem diep en uit.

WB: Maar help ik mezelf met mijn negatieve gedachtes over mijn lichaam en mezelf?

ZO: Dat moet toch anders kunnen.

OO: Dit is mijn leven en ik bepaal hoe ik het leef.

ON: Ik bepaal hoe ik mezelf zie; ik kan kiezen hoe ik me wil voelen en wat ik voor mezelf wil.

KI: Ik kies ervoor om mezelf te vergeven voor het veroordelen van mijn lichaam, dat ik mezelf heb wijs gemaakt dat het niet goed genoeg is, dat het nooit goed genoeg is geweest, dat ik niet goed genoeg ben, dat er iets mis is met mij.

SB: Ik vergeef mezelf, ik vergeef mezelf, ik vergeef mezelf.

OA: Ik kies ervoor om alle beperkende gedachten die ik van de media het overgenomen, los te laten.

BH: Al de leugens en illusies die ik voor waarheid heb aangenomen.

WB: Ik ben alleen aantrekkelijk wanneer ik slank ben (of gespierd of...).

ZO: Ik ben niet lang genoeg, mijn heupen zijn te breed, mijn kont is te groot.

OO: Mijn lichaam heeft niet de vorm die het zou moeten hebben om mooi/aantrekkelijk te zijn. Ik ben te zwaar.

ON: Ik kies er nu voor om al die overtuigingen los te laten.

KI: Uit heel mijn lichaam en geest, uit mijn gedachten, bewustzijn en onderbewustzijn.

SB: Ik laat het los op celniveau.

OA: Ik laat het los, ik laat het los, ik laat het los.

BH: Ik laat alle ideeën over 'ik moet', ik zou willen' nu los.

WB: Alle dingen die ik zou moeten doen of juist zou moeten laten.

ZO: Alles wat ik mezelf vertel dat ik zou moeten doen of juist zou moeten laten.

OO: Ik laat alle valse waarheden en ideeën die ervoor gezorgd hebben dat ik denk dat mijn lichaam niet goed genoeg is, nu los.

ON: Ik laat alle keren dat ik heb gezegd of gedacht: "mijn lichaam is niet goed genoeg, Ik ben niet mooi (aantrekkelijk), ik zie er niet uit", nu los.

KI: Ik laat alle keren dat ik me verslagen voelde, niet goed genoeg, minder dan anderen, nu los.

SB: Ik laat alles wat dat is nu los uit elke cel van mijn lichaam, uit alle spieren, pezen, botten, elk orgaan en uit elk deel van mijn lichaam die de beperkende overtuiging dat mijn lichaam niet voldoet heeft vast gehouden.

OA: Ik laat alle zelfveroordeling en negatief geklets nu los.

BH: Ik laat het los, ik laat het los, ik laat het los.

De kracht van EFT!

Door: Désirée Manders

Adem diep in en uit.

WB: Ik kies ervoor om van mezelf te houden.

ZO: Ik kies ervoor om in vrede met mijn lichaam te zijn.

OO: Ik kies ervoor om mijn lichaam te steunen en een partner voor mijn lichaam te zijn.

ON: Ik kies ervoor om mijn lichaam te waarderen voor alles wat het voor me doet en heeft gedaan, de indrukwekkende manier waarop het functioneert.

KI: Ik kies ervoor om van mijn lichaam te houden, omdat ik weet dat liefde sterker is dan al het andere en dat liefde ervoor zorgt dat mijn lichaam zichzelf kan helen (en overgewicht kan los laten).

SB: Ik kies ervoor om mezelf te accepteren precies zoals ik nu ben.

OA: Ik kies ervoor om mijn natuurlijke schoonheid te accepteren.

BH: Ik kies ervoor om mijn volmaaktheid nu te accepteren, precies zoals ik nu ben.

WB: Ik sta ervoor open om mijn leven ten goede te veranderen.

ZO: Ik sta ervoor open om mijn lichaam ten goede te veranderen.

OO: Ik sta mezelf toe om van mezelf te houden, precies zoals ik nu ben.

ON: Ik creëer een nieuwe standaard voor mijn lichaam.

KI: Een standaard die mij toestaat om mijn schoonheid en alles wat nu al goed aan mij is te zien.

SB: Ik kies ervoor om elke dag in vrede en harmonie met mezelf te zijn.

OA: Ik kies ervoor om al het goede van mijn lichaam te zien, wanneer ik in de spiegel kijk.

BH: En al mijn geweldige en krachtige kwaliteiten, die me van nature toebehoren en gemakkelijk toegankelijk zijn omdat ik dat nu voor altijd toelaat.

WB: Ik ben dankbaar voor mijn lichaam, ik ben dankbaar voor mezelf en ik ben dankbaar dat ik zo'n mooi en bijzonder mens ben en ik kan niet wachten om mijn authentieke zelf aan de wereld te laten zien.

ZO: Ik kies ervoor om in vrede te zijn met mezelf, en met de wereld.

OO: Ik kies ervoor om ten volle van het leven te genieten.

ON: Ik kies ervoor om mezelf en mijn lichaam te accepteren zoals ik nu ben.

KI: Ik kies ervoor om mezelf en mijn lichaam volmaakt te waarderen, zoals ik nu ben.

SB: Ik kies ervoor om onvoorwaardelijk van mezelf te houden en mezelf altijd te vergeven.

OA: Het is fantastisch om mij te zijn want ik ben geweldig!

BH: Ik ben vrij en ik ben veilig nu en voor altijd.

Adem diep in en uit.

Op een schaal van 0-10; is het cijfer omlaaggegaan?

De kracht van EFT!

Door: Désirée Manders

Script 3: Misplaatste verantwoordelijkheid

'Ik neem volledige verantwoordelijkheid voor mijn eigen proces, leven, welzijn en gezondheid!'

Meet op een schaal van 0 tot 10 hoe verantwoordelijk je je op dit moment voelt voor alles en iedereen.

KC:

Ondanks dat ik mezelf heb wijsgemaakt dat ik verantwoordelijk ben voor alles en voor iedereen en dat ik degene ben die alles moet oplossen, kies ik ervoor om mezelf te vergeven en volledig en onvoorwaardelijk van mezelf te houden.

Ondanks dat een deel van mij denkt dat alle vervelende dingen die er ooit in mijn leven zijn gebeurd mijn schuld waren en 'mijn verdiende loon' waren, kies ik ervoor om mezelf hiervoor te vergeven en volledig en onvoorwaardelijk van mezelf te houden.

Ondanks dat ik weet dat er een beter leven voor mij mogelijk is, maar ik dit op de een of andere manier niet toelaat omdat ik denk dat ik geen beter leven verdien, kies ik ervoor om mezelf hiervoor te vergeven en volledig en onvoorwaardelijk van mezelf te houden.

Adem diep in en uit.

WB: Ik moet een goed persoon zijn en voor anderen zorgen.

ZO: Ik moet een goed persoon zijn en voor anderen zorgen, zodat mensen weten dat ik eerlijk ben.

OO: Ik moet een goed persoon zijn om te laten zien dat ik oprecht en betrouwbaar ben.

ON: Ik moet een goed persoon zijn om te compenseren voor alle gebrek aan liefde. Om te compenseren voor iedereen die niet onvoorwaardelijk van me gehouden heeft.

KI: Ik moet degene zijn die de meeste liefde geeft.

SB: Ik moet degene zijn die het allemaal goedmaakt.

OA: Ik moet dapper zijn. Ik kan niet laten zien hoe het echt met me gaat want dan stort de wereld om me heen in.

BH: Het is teveel en ik kan het niet. Het is teveel, te moeilijk, het is niet eerlijk en ik wil niet meer steeds voor iedereen zorgen. Ik wil vrij zijn en gelukkig en leuke dingen doen. Ik wil vrij zijn. Het is oneerlijk en ik wil het gewoon niet meer doen.

Adem diep in en uit.

WB: Lief innerlijk kind. Ik hou van je, je bent geweldig en je hoeft het niet meer te doen. Ik haal nu alle volwassen verantwoordelijkheid bij je weg.

ZO: Je hebt het gewoon verkeerd begrepen; het was niet jouw schuld en het is niet jouw taak, jouw verantwoordelijkheid om voor iedereen te zorgen.

OO: Je wist gewoon niet beter en je deed wat je dacht dat je moest doen. Lief, mooi kind, je bent prachtig en ik hou van je met heel mijn hart. Ik ben de volwassene en ik begrijp de volwassen wereld

De kracht van EFT!

Door: Désirée Manders

en ik begrijp mijn eigen leven en ik neem het nu van je over.

ON: Je hoeft je niet meer verantwoordelijk te voelen voor alles en iedereen, en je had gelijk; het was niet eerlijk en het spijt me dat ik er niet voor je was. Ik wist gewoon niet dat jij me nodig had. Maar nu weet ik het wel en ik ben er nu voor je en ik laat je nu weten dat je mag stoppen met het overnemen van de verantwoordelijkheden van iedereen en dat je het nooit meer hoeft te doen.

KI: Dus ik geef je vrijheid. Ik haal alle taken die je zo lang hebt uitgevoerd nu bij je weg en het enige wat jij hoeft te doen is gewoon jezelf zijn. En ik hou je in mijn hart en ik ben altijd bij je en jij mag nu in alle vrijheid gewoon leuke dingen doen.

SB: En alles wat je ooit nodig zou kunnen hebben is er voor je, want je bent prachtig en er wordt heel veel van je gehouden en je kunt alles hebben wat je maar voor jezelf wenst zonder dat je er ooit een prijs voor hoeft te betalen.

OA: Alles wat je wenst is er gewoon voor je omdat je het waard bent, omdat jij jij bent en er heel veel van jou wordt gehouden.

BH: Dus je bent nu vrij om te spelen en leuke dingen te doen en blij te zijn en te rennen, klimmen, dansen, huppelen. Ik hou onvoorwaardelijk van je en dus hoef je nooit meer iets te doen om liefde te verdienen omdat er nu onvoorwaardelijk van je wordt gehouden en je volmaakt bent zoals je nu bent.

Adem diep in en uit.

WB: Alle contracten, overeenkomsten die ik heb afgesloten, beloftes die ik heb gedaan, overal waar ik een eed heb afgelegd of gezworen heb iets te doen, bewust of onbewust met betrekking tot het overnemen van verantwoordelijkheden van anderen, het dragen van hun schuld, schaamte en spijt en het vasthouden van opgehoopte negatieve energie van anderen, alles wat dat is, alles wat hier aan vast zit, hier bij hoort –ik kwalificeer alle beloftes hieromtrent nu als ingelost en uitgevoerd. Ik maak alle afspraken nu ongedaan en verklaar alle contracten, overeenkomsten en alles wat dat is als nietig en ongeldig.

ZO: Ik kies ervoor om alle negatieve energie die hieromtrent in mijn lichaam is vastgezet nu uit mijn lichaam en bewustzijn te trekken en in liefde los te laten in het licht.

OO: Ik laat het los, ik laat het los, ik laat het los.

ON: Daarvoor in de plaats laat ik nu helend licht en pure liefde toe in mijn lichaam, geest en bewustzijn.

KI: Ik kies ervoor om enkel mijn eigen innerlijke waarheid te herkennen en erkennen en enkel mijn eigen verantwoordelijkheid te nemen.

SB: Ik kies ervoor om mezelf nu opnieuw te verbinden met mijn eigen innerlijke liefde, mijn eigen innerlijke kracht en mijn eigen innerlijke kennis zodat ik volledig in staat ben om mijn eigen waarheid en verantwoordelijkheid te kennen en herkennen.

OA: Ik claim en accepteer mijn eigen leven en mijn eigen waarheid nu.

BH: Ik kies ervoor om mijn eigen verantwoordelijkheid te herkennen en om anderen de ruimte te geven om ook hun eigen verantwoordelijkheid te nemen.

Adem diep in en uit.

WB: Het is fijn om me te herinneren wie ik werkelijk ben.

ZO: Het is zo fijn om te weten dat er niets mis is met me en dat ik niet verantwoordelijk ben voor alles en iedereen.

OO: Ik ben een verantwoordelijk mens maar ik neem vanaf nu enkel verantwoordelijkheid voor mijzelf (en mijn kind(eren)).

De kracht van EFT!

Door: Désirée Manders

ON: Ik ben enkel verantwoordelijk voor mezelf (en mijn kind(eren)). Alle andere volwassenen zijn in staat en verplicht om verantwoordelijkheid voor hun eigen leven te nemen.

KI: Ik draag daarom nu de verantwoordelijkheid over aan al die mensen die mij hun verantwoordelijkheid hebben laten overnemen.

SB: Iedereen die ooit hun problemen bij mij hebben neergelegd, die hun verantwoordelijkheid voor hun eigen acties en leven aan mij hebben overgedragen en al het andere dat anderen ooit bij mij hebben achtergelaten dat niet aan mij toebehoort; alles wat dat is stuur ik nu terug naar de ander. In vol bewustzijn kies ik er nu voor om alles wat niet van mij is terug te sturen naar de ander, compleet met het bewustzijn dat er bij hoort, de energie, emoties en herinneringen die er aan vast zitten. Het hoort niet bij mij, ik wil het niet en ik accepteer het niet langer –ik stuur het nu allemaal terug naar waar het vandaan kwam.

OA: Het is fijn om vrij te zijn. Het is fijn om mij te zijn. Het is fijn om liefde te kunnen geven en liefde te kunnen ontvangen en ik verdien liefde en het is heel gemakkelijk om van mij te houden!

BH: Het is geweldig om mij te zijn en ik accepteer mijn eigen leven en alles wat er is gebeurd in mijn leven omdat het me heeft gebracht waar ik nu ben. Ik ben dankbaar voor mijn leven en de lessen die ik heb geleerd. Ik ben dankbaar voor mijzelf en voor mijn vermogen om alles uit mijn leven te halen. Ik sta nu open om mijn eigen volmaaktheid te zien, herkennen en volledig in mijn leven toe te laten en dat gebeurt nu.

Op een schaal van 0-10; is het cijfer omlaaggegaan?

Hoofdstuk 8

Samenvatting

Gefeliciteerd met het beheersen van deze geweldige methode!

Hoe vaker je het tappen oefent des te makkelijker wordt het om jouw beperkende overtuigingen en emoties te herkennen. Wanneer je in je dagelijkse leven de dingen herkent die je blokkeren, ga er dan op tappen! Je hebt je toegang tot deze geweldige methode en de kennis om deze methode optimaal in te zetten!

Wees creatief wanneer je gaat tappen, je kunt niet fout gaan! Je kunt de energie volgen terwijl je tapt en dat wat je waarneemt (voelt, ziet, bedenkt, de woorden die naar boven komen) benoemen. Of je kunt tappen zonder woorden te gebruiken en enkel waarnemen en volgen wat je voelt. Het is niet erg wanneer je een tapping punt overslaat of wanneer je een korte versie doet waarbij je enkel op 1 punt tapt en 1 zin gebruikt. Volg je gevoel en probeer verschillende dingen uit. Dat is de reden dat de 3 oefen scripts verschillende benaderingen hebben; zo kan je ervaren wat er nog meer mogelijk is in het samenstellen van je woorden en je EFT sessie.

Je kunt de procedure volgen die je in dit boek hebt geleerd of je kunt zonder procedure vrij tappen op datgene wat zich aan je laat zien. Je kunt ook je eigen scripts schrijven waarbij je de 3 oefenscripts als een matrix kunt gebruiken. De mogelijkheden om je eigen EFT sessie vorm te geven zijn legio!

Samenvatting van de EFT procedure;

1. Bepaal waar je aan wil gaan werken. Het is belangrijk dat je een referentiekader hebt zodat jouw 'systeem' weet waar je aan gaat werken. Bovendien helpt het je de energie waar je mee werkt een duidelijke richting te geven.
2. Start met de beginzinnen wanneer je ervoor kiest om een complete EFT-sessie te doen. De beginzin begint veelal met; 'Ondanks dat.....kies ik ervoor om onvoorwaardelijk van mezelf te houden'. Je kunt dezelfde zin 3 keer zeggen of 3 verschillende zinnen uitspreken die allemaal de context van de probleemstaat duiden. Je kunt er ook voor kiezen om een snelle EFT sessie in het moment te doen (bijvoorbeeld wanneer je merkt dat je zenuwachtig bent en je even een minuutje wilt nemen om weer rustig te worden). In dat geval kun je de begin zinnen overslaan en direct gaan tappen.
3. Tap op de tapping punten terwijl je uitspreekt hoe je je werkelijk voelt over een bepaald onderwerp. Hou je niet in; alles wat gezegd moet/mag worden is goed!
4. Wanneer je voelt dat alles is uitgesproken en je voelt dat je klaar bent om verder te gaan, kan je beginnen met het loslaten van beperkende overtuigingen terwijl je tapt om vervolgens positieve,



De kracht van EFT!

Door: Désirée Manders

ondersteunende overtuigingen uit te spreken terwijl je tapt op de punten.

Wanneer je het gevoel hebt dat een EFT sessie niet werkt wil dat niet zeggen dat je iets fout doet. Je kunt het namelijk niet fout doen! Het betekent enkel :

- dat je wellicht je script wat moet aanpassen
- het systeem meer tijd (of meer sessies) nodig heeft om een probleemstaat los te laten
- je moet testen of er sprake is van psychologische omkering.

Vind je het moeilijk om de juiste woorden te vinden? Focus dan op de gevoelens en emoties wanneer je tapt. Of misschien zie je kleuren of vormen, ruik je een geur of geuren of hoor je bepaalde dingen. Volg je eigen energie, wat zich dan ook laat waarnemen toont zich omdat het klaar is om geheeld en losgelaten te worden.

Zorg ervoor dat je je richt op dat wat positief is en waar je naar toe wilt.

Bijvoorbeeld;

zeg niet; 'Ik wil geen financiële problemen meer hebben'.

zeg wel; 'Ik kies ervoor om volmaakt gelukkig te zijn en in financiële overvloed te leven'.

Richt je aandacht op dat wat je WEL wil ervaren in plaats van dat wat je NIET wil.

Onthoud; het onderbewustzijn zal altijd volgen waar jij je aandacht op richt en zal je dat laten zien wat daarmee in overeenstemming is. Richt je aandacht op tekorten en je zult meer tekorten ervaren. Richt je aandacht op overvloed en je zult meer overvloed ervaren!

Gedachten worden dingen, kies goede gedachten!*

Happy tapping!

*Mike Dooley, notes from the Universe