

Emotional Freedom Techniques

Gratis download via www.itan.nl

Wat is EFT?	2
De standaardprocedure voor EFT	4
De stappen van EFT uitgewerkt	5
De keuzemethode in EFT.....	7
EFT aandachtspunten	8

Wat is EFT?

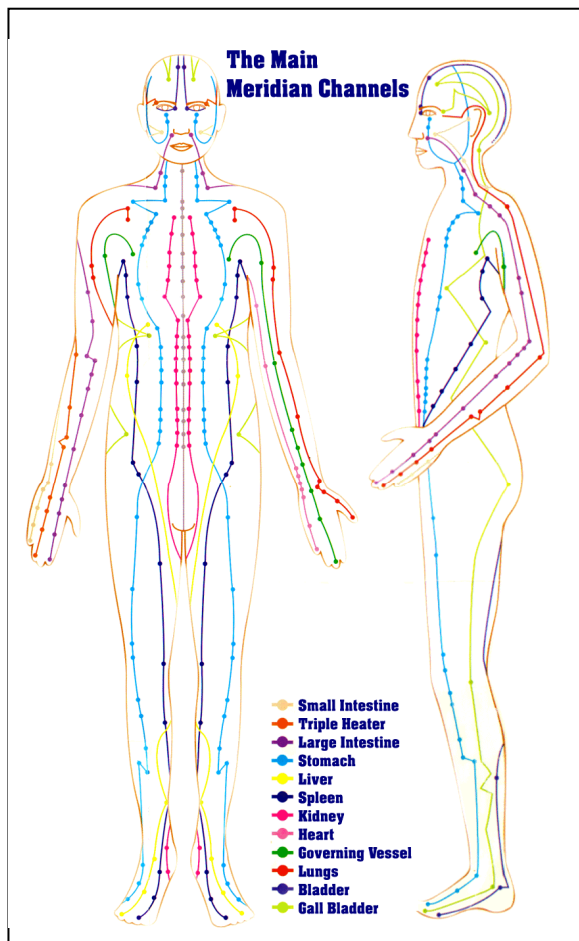
Een emotie is een verstoring van het energiesysteem

EFT (emotional freedom techniques) is een effectieve en snelle methode om jezelf en anderen te helpen vrij te zijn van emotionele en lichamelijke problemen. EFT gaat er van uit dat een emotie een verstoring is in het energiesysteem van het lichaam. Gedachten, ervaringen of herinneringen veroorzaken zo'n verstoring en dat levert vervolgens een positieve of negatieve emotie op. Het toepassen van EFT corrigeert de verstoring in het energiesysteem. Deze correctie wordt gedaan door op bepaalde meridiaanpunten van het lichaam te kloppen en tegelijkertijd de aanwezige emotie te benoemen. De herinnering aan de gebeurtenis of de gedachte zelf blijft, alleen de sterkte van de daaraan gekoppelde emotie neemt af.

Ontstaan van EFT

Aan het ontstaan van EFT liggen zowel 5000 jaar oude kennis uit de Chinese geneeskunde als recentere ontdekkingen ten grondslag. Vanuit de Oosterse geneeskunde zijn meridianen en vormen van genezing door stimulatie van de meridianen bekend, zoals acupunctuur en shiatsu. EFT maakt net als acupunctuur en acupressuur gebruik van een aantal eindpunten op de hoofdmeridianen.

De Amerikaanse psychiater Roger Callahan was geïnteresseerd in acupunctuur en op de hoogte van de connectie tussen ziektebeelden, emoties en meridiaanpunten toen hij rond 1980 niet verder kwam met de behandeling van een cliënt met watervrees. Hij probeerde het kloppen van meridiaanpunten bij deze cliënt en ontdekte de kracht ervan. Hij noemde zijn techniek TFT (Thought Field Therapy) en is er mee gaan experimenteren. Callahan ontwikkelde specifieke protocollen voor elk specifiek probleem en hanteerde bepaalde volgordes bij het kloppen. Gary Craig volgde een TFT-training bij Callahan en ontwikkelde een meer eenvoudige methode waarbij alle belangrijke meridiaanpunten gebruikt worden, dat werd EFT.



Plaatje van de hoofdmeridianen

Toepassing van EFT

EFT is toe te passen voor vrijwel ieder emotioneel of fysiek probleem. Voor oud zeer en voor recente gebeurtenissen waar je je onplezierig over voelt. Het werkt voor angsten, fobieën, stress, trauma's, onzekerheid, boosheid, schuld en schaamte, oude pijnen, verdriet, nare herinneringen, depressie,

EFT werkt snel. Soms is één EFT-behandeling voldoende om de emotie aanzienlijk te verzachten. Bij fobieën als hoogtevrees is een EFT-behandeling van drie sessies van anderhalf uur gemiddeld. Bij EFT is het belangrijk om specifiek te zijn en om verschillende aspecten rond een probleem of emotie apart te behandelen. EFT is een zachte methode en vrijwel voor iedereen te gebruiken.

De standaardprocedure voor EFT

Formuleer het probleem

- Formuleer waar je aan wilt werken; een probleem, angst, boosheid, pijn, verdriet, een vervelende herinnering, een fobie, stress,
- Wees zo specifiek mogelijk in het benoemen.
- Als er meerdere aspecten zijn, behandel die dan een voor een. Schrijf dan de verschillende aspecten op. Mogelijke aspecten bij spreken in het openbaar: *bang geen woord uit te kunnen brengen, bang dat ik dichtklap, bang dat ik rood word, bang dat ik te weinig weet, bang dat ze gaan praten of lachten, ...*
- Als er herinneringen naar boven komen die te maken hebben met je probleem of er de oorzaak van zijn, behandel ze dan.

De stappen

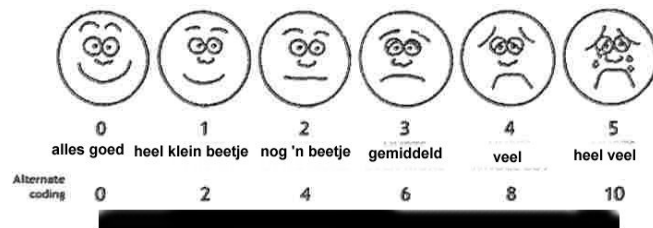
1. **Scoren** van de intensiteit van het probleem of het gevoel op een schaal van 0 tot 10.
2. Zeg drie keer de **opzetsin** terwijl je klopt op het karatepunt of wrijft over de sore spot: *'Ondanks [mijn probleem] accepteer ik mezelf helemaal'*
3. **Klopprocedure** met herinneringszin (samenvatting van je probleem)
Voorbeeld: 'Ben bang voor' of 'Voel me schuldig over'
 - het begin van de wenkbrauw (wenkbrauwpunt)
 - op het bot aan de zijkant van het oog (zijkant oogpunt)
 - op het jukbeen onder het oog (onder het oogpunt)
 - op het midden tussen neus en bovenlip (onder de neuspunt)
 - op het midden tussen onderlip en de kin (kinpunt)
 - op het kuiltje net onder de aanhechting van het sleutelbeen (sleutelbeenpunt)
 - op de zijkant van het lichaam ongeveer 10 cm onder de oksel (onder armpunt)
 - op de bovenkant van je hoofd, de kruin (kruinpunt)
4. **Opnieuw scoren** op een schaal van 0 tot 10.
5. **Aanpassing** van de opzetsin en de herinneringszin voor volgende rondes:
'Ondanks [nog een beetje van mijn probleem] accepteer ik mezelf helemaal.'
6. **Afsluiten**

De stappen van EFT uitgewerkt

1: Scoren

Scoor de herinnering/het gevoel/het probleem/de angst/... op een intensiteitschaal van 0 tot 10 om de hevigheid te kwantificeren voor latere vergelijking.

Nul is het laagst, en tien het hoogst.

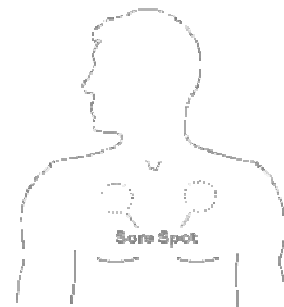


2: Opzetzin

'Ondanks ... (mijn specifieke probleem) ...accepteer ik mezelf helemaal.'

Zeg de opzetzin drie keer. Je kunt ook andere woorden gebruiken als je dat fijn vindt, bijvoorbeeld: *'Ondanks accepteer ik mezelf met heel mijn hart, hou ik van mezelf, ben ik oké.'*

De opzetzin zorgt voor correcte oriëntatie van de lichaamsenergie. Het gebruik maken van deze opzetzin terwijl je op het karatepunt of op de sore spot (op je borst) klopt heft tijdelijk een eventuele psychologische omkering op. Dit is het fenomeen waarbij er sprake is van onbewuste weerstand of zelfsabotage. Deze opzetzin heroriënteert de energie tijdelijk en zorgt zo voor de noodzakelijke voorbereiding op de klopprocedure.

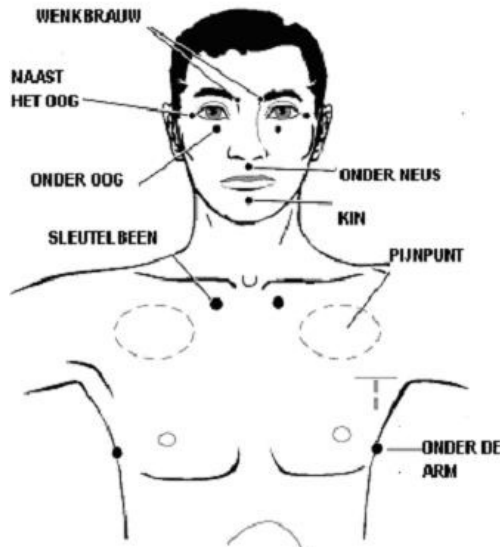


Het *karatepunt*, klop op het gevoelige plekje in het vlezige deel van de pinkmuis

De *sore spot* ligt circa 7.5 cm onder het kuiltje van de keel en 7.5 cm naar buiten

3: De klopprocedure

Klop met de toppen van de eerste twee vingers op de punten terwijl je je aandacht bij de herinnering houdt door het hardop uitspreken van een samenvatting van je probleem van een paar woorden, bijvoorbeeld: *'Ben bang voor'* of *'Voel me schuldig over'*
Zeg steeds de herinneringszin en klop op ongeveer zeven keer op ieder punt:



1. begin van de wenkbrauw
2. bot naast van het oog
3. jukbeen onder het oog
4. tussen neus en bovenlip
5. tussen onderlip en kin
6. net onder kop sleutelbeen
7. ca. 10 cm onder de oksel
8. op de kruin

4: Scoren

Adem diep in en uit en voel hoe het met je is. Scoor dan opnieuw op een intensiteitschaal van 0 tot 10.

5: Aanpassen

Als je meerdere rondes nodig hebt, verander je de opzetszin om aan te geven dat het gaat om het overgebleven deel van de klacht. Bijvoorbeeld: *'Zelfs al heb ik nog steeds wat ..., hou ik van mezelf en accepteer ik mezelf helemaal.'* of *'Ik accepteer mezelf helemaal ondanks het overgebleven deel van*

Ook kan het zijn dat er tijdens de eerste EFT-ronde een ander aspect of een herinnering naar boven is gekomen. Als dat aspect beter aangeeft waar het om gaat of als de herinnering te maken heeft met je probleem, ga daar dan eerst mee aan de slag.

De keuzemethode in EFT

De keuzemethode werkt met het actief benoemen wat je wèl wilt. Je verandert namelijk het tweede deel van de opzetsin in een positieve keuze. Bijvoorbeeld: *'Ondanks dat ik me gestresst voel, kies ik ervoor me rustig en kalm te voelen.'*

De keuzemethode bestaat uit drie ronden:

Ronde 1: het probleem, de negatieve formulering

Ronde 2: wat je wel wilt, de positieve formulering

Ronde 3: om-en-om de negatieve en de positieve formulering

Stappen

1. Scoren van de intensiteit van de ervaring. Schaal 0 tot 10.
2. Opzetsin met positieve keuze, terwijl je wrijft over de sore spot of klopt op het karateslag punt. *'Ondanks dat ik me gestresst voel, kies ik ervoor me rustig en kalm te voelen.'*
3. *Ronde 1: Het probleem, de negatieve formulering*
Klop met de herinneringszin *'Ik voel me gestresst.'*
4. *Ronde 2: Wat je wel wilt, de positieve formulering*
Klop met de herinneringszin *'Ik kies ervoor om me rustig en kalm te voelen'*.
5. *Ronde 3: Om-en-om de negatieve en de positieve formulering*
Klop om-en-om met de herinneringszin *'Ik voel me gestresst'* en *'Ik kies ervoor om me rustig en kalm te voelen'*. Eindig altijd met de positieve formulering.
 - o wenkbrauwpunt - negatief
 - o zijkant oogpunt - positief
 - o onder het oogpunt - negatief
 - o onder de neuspunt - positief
 - o kinpunt - negatief
 - o sleutelbeenpunt - positief
 - o onder armpunt - negatief
 - o kruinpunt - positief
6. Opnieuw scoren op de schaal van 0 tot 10.
7. Aanpassing van de opzetsin en de herinneringszinnen voor volgende rondes.

EFT aandachtspunten

- Je kunt zowel met je rechterhand als je linkerhand **kloppen** en zowel op de rechterkant als de linkerkant van je lichaam. Je kunt het ook afwisselen, het maakt niet uit. Klop met de kussentjes van je vingers en doe het niet te hard en niet te zacht.
- Voel je vrij om de **opzetzin** aan te passen, zodat deze goed bij jou past.
Bijvoorbeeld: Ondanks, accepteer ik mezelf met heel mijn hart / hou ik van mezelf / ben ik oké. Gebruik bij kinderen wat zij fijn vinden, bijvoorbeeld: Ondanks, houdt mama van mij / ben ik geweldig /
- Werk aan de verschillende **aspecten** van een probleem. Bijvoorbeeld bij hoogtevrees: angst voor de diepte, angst om te vallen, angst voor de leegte, angst voor de volgende stap, angst voor duizeligheid, angst om de controle te verliezen,
- Wees zo **specifiek** mogelijk bij de omschrijving van je probleem, emotie, herinnering. 'Ondanks dat ik me schuldig voel over gisteren ; → 'Ondanks dat ik me schuldig voel dat ik gisteren boos was op Henk
- Als er tijdens een ronde EFT een ander aspect of een specifieke herinnering naar boven is gekomen, pak je vervolgens die op. **Wees flexibel** en luister naar je gevoel.
- EFT werkt niet voor lichamelijke problemen zoals botbreuken. Soms werkt het goed bij lichamelijke klachten, soms minder goed. Kijk bij **lichamelijke problemen** zoveel mogelijk naar mogelijke psychologische oorzaken en benoem deze.
- Oorspronkelijk is er een **uitgebreidere klopprocedure** voor EFT, met extra punten op de hand en een zogenaamde 'gamutprocedure', waarbij je onder meer oogbewegingen maakt en je linker- en rechterhersen helft aanspreekt door te neurien en te tellen. In sommige gevallen is het zinvol om de uitgebreide versie te gebruiken.
- Wil je meer weten? Goede **websites** zijn: emofree.com, masteringeft.com, realisatietrainingen.nl, eft.pagina.nl.