

EMOTIONELE VRIJHEID ONTDEKKEN: DE KRACHT VAN EFT IN JE DAGELIJKS LEVEN

SprekersCaféGouda

Auteur: Rob Overgaauw

Voorwoord

Dit e-book krijg je aangeboden van SprekersCaféGouda omdat je interesse hebt getoond in de lezing van Mirjam de Kluijver op 24 september 2024



**MIRJAM DE KLUIJVER VERZORGT EEN UNIEKE LEZING/WORKSHOP OVER EFT IN:
SPREKERSCAFEGOUDA OP**

24 SEPTEMBER 2024

Inhoudsopgave

Inleiding	4
1. Inleiding Emotional Freedom Techniques (EFT)	5
2. Hoe werkt EFT?	7
3. De voordelen van EFT	9
4. Toepassingsgebieden van EFT met behulp van een therapeut	11
5. EFT in de praktijk: Stappenplan	14
6. Veelvoorkomende valkuilen en hoe ze te vermijden	18
7. Succesverhalen en casestudies.....	24
8. EFT voor beginners: Doe-het-zelf-gids.....	30
9. Hoe EFT je leven kan veranderen	39
10. Hoe EFT kan helpen om verbinding te maken met anderen	42
Slotwoord	46

Inleiding

Dank voor het downloaden van dit e-book over EFT (Emotional Freedom Techniques) dat je krijgt aangeboden door SprekersCafeGouda.

EFT is een uiterst praktische en effectieve methode die al veel mensen heeft geholpen om emotionele blokkades te doorbreken, stress te verminderen en een dieper gevoel van welzijn te ervaren. EFT, vaak aangeduid als *tapping*, is een unieke combinatie van eeuwenoude acupressuurprincipes en moderne psychologie. Het biedt iedereen, welke ervaring of achtergrond je ook hebt, de kans om op een eenvoudige manier met emoties te werken en negatieve overtuigingen los te laten.

In dit e-book leer je niet alleen de basis van EFT, maar ontdek je ook hoe deze techniek kan worden toegepast op verschillende levensgebieden, van het omgaan met angst en onzekerheid tot het verbeteren van relaties en prestaties. We verkennen hoe EFT je kan helpen om zowel op korte als lange termijn emotionele vrijheid te bereiken en geven je de tools om zelf aan de slag te gaan.

Of je nu nieuw bent met EFT of al enige ervaring hebt, dit e-book biedt waardevolle inzichten en handvatten om je persoonlijke groei te ondersteunen. Het is geschreven met het doel om je te helpen controle te krijgen over je emoties en je welzijn, zodat je een leven kunt leiden dat in lijn is met wie je werkelijk bent. Natuurlijk hopen we dat je gaat deelnemen aan de lezing van Mirjam de Kluijver op 24 september 2024, je kunt je aanmelden via deze link <https://www.ticketkantoor.nl/shop/eft>. En heb je al deelgenomen aan haar lezing dan heb je nu een mooi naslagwerk in handen of op je scherm.

Mocht je na het lezen van dit e-book behoefte hebben aan verdere begeleiding of vragen hebben, dan raad ik je aan contact op te nemen met **Mirjam de Kluijver** van **Praktijk Dianthus**. Zij is een ervaren EFT-begeleider die jou desgewenst verder kan helpen op je pad naar emotionele vrijheid, hoe die er voor jou ook uit mag zien. Meer informatie vind je op haar website: <https://www.praktikdianthus.nl/>.

Veel leesplezier en succes op je reis naar emotionele vrijheid!

1. Inleiding Emotional Freedom Techniques (EFT)

Wat is het?

Emotional Freedom Techniques, vaak afgekort als EFT en ook wel bekend als 'tapping', is een vorm van alternatieve therapie die fysieke en emotionele pijn probeert te verlichten door middel van het kloppen (tappen) op specifieke meridiaanpunten van het lichaam. Deze techniek combineert elementen uit de traditionele Chinese geneeskunde, zoals acupressuur, met moderne psychologie, waarbij gebruik wordt gemaakt van affirmaties om emotionele blokkades op te lossen. EFT richt zich op het herprogrammeren van de stress response in het lichaam, met als doel om negatieve emoties en spanningen te verminderen.

Wat EFT uniek maakt, is de focus op zowel het fysieke als het emotionele aspect van een probleem. Het werkt vanuit het idee dat emotionele problemen een energetische oorzaak hebben en dat wanneer deze energie weer vrij kan stromen, de emotionele en soms zelfs fysieke pijn vermindert of verdwijnt.

De oorsprong en geschiedenis van EFT

EFT werd in de jaren negentig ontwikkeld door Gary Craig, een ingenieur die zich verdiepte in psychologie en persoonlijke ontwikkeling. Hij baseerde zijn werk op de Thought Field Therapy (TFT) van Dr. Roger Callahan, die het idee introduceerde dat emotionele problemen verband houden met verstoringen in het energiesysteem van het lichaam.

Callahan ontdekte dat door op specifieke punten op het lichaam te tikken, negatieve emoties zoals angst of trauma konden worden verminderd. Craig verfijnde deze techniek door een eenvoudiger proces te creëren, waarbij dezelfde reeks meridiaanpunten voor alle emotionele problemen werd gebruikt. Hierdoor werd EFT toegankelijker voor een breder publiek.

Sindsdien heeft EFT wereldwijd aan populariteit gewonnen en wordt het door therapeuten, coaches en zelfs medische professionals gebruikt om mensen te helpen omgaan met stress, angsten, trauma's en andere emotionele blokkades.

Wetenschappelijke onderbouwing en effectiviteit van EFT

Hoewel EFT in sommige kringen als een alternatieve therapie wordt beschouwd, zijn er steeds meer wetenschappelijke studies die de effectiviteit van deze techniek ondersteunen. Verschillende onderzoeken hebben aangetoond dat EFT een positieve impact kan hebben op het verminderen van stress, angst, depressie en posttraumatische stressstoornis (PTSS).

Een van de belangrijkste theorieën achter de werking van EFT is dat het de amygdala, het deel van de hersenen dat betrokken is bij de stressreactie, kalmeert. Door op specifieke meridiaanpunten te tikken terwijl men zich concentreert op een bepaalde emotie of probleem, wordt de fysiologische stressrespons in het lichaam verminderd.

Daarnaast tonen onderzoeken aan dat EFT niet alleen effectief is op emotioneel vlak, maar ook fysieke gezondheidsvoordelen kan opleveren. Studies hebben aangetoond dat EFT helpt bij het verlagen van de cortisolspiegel, een hormoon dat verband houdt met stress, en bijdraagt aan het verbeteren van de algehele levenskwaliteit.

Hoewel er meer onderzoek nodig is om de lange-termijn effecten en de exacte werkingsmechanismen van EFT volledig te begrijpen, is er al voldoende bewijs dat suggereert dat EFT een waardevolle aanvulling kan zijn op traditionele therapieën.

2. Hoe werkt EFT?

Zo werkt de tapping-techniek (waarop tik je, wat zeg je?)

De kern van EFT is de zogenaamde *tapping-techniek*, waarbij je met je vingertoppen zachtjes klopt op specifieke punten op het lichaam, vergelijkbaar met acupressuur of acupunctuurpunten. Deze punten, meridianen genoemd, zijn energiebanen die door het lichaam lopen. In de traditionele Chinese geneeskunde wordt aangenomen dat wanneer deze energie geblokkeerd is, dit fysieke en emotionele problemen kan veroorzaken.

Bij EFT tik je zachtjes op een reeks van 14 meridiaanpunten op het gezicht, het bovenlichaam en de hand. Terwijl je dit doet, concentreer je je op een specifiek probleem of emotie, zoals angst, stress of een trauma. Vervolgens spreek je een zogenaamde *affirmatie* uit, een korte zin die je helpt om je emoties te kaderen en te accepteren.

Een typische EFT-sessie begint bijvoorbeeld met het identificeren van een probleem, waarna je een affirmatie formuleert, zoals: "Ook al voel ik me angstig, ik accepteer mezelf volledig." Terwijl je op de meridiaanpunten tikt, blijf je gefocust op zowel de negatieve emotie als de affirmatie, wat helpt om de emotionele lading ervan te verminderen.

De energetische meridianen en de verbinding met emoties

De meridianen waar je op tikt, zijn energiebanen die door het hele lichaam stromen. Volgens de theorie achter EFT kunnen negatieve emoties, zoals angst of boosheid, zorgen voor een verstoring van de energiestroom in deze meridianen. Dit leidt tot een disbalans, die zowel lichamelijke als emotionele klachten kan veroorzaken.

Het tikken op specifieke punten helpt om deze blokkades op te heffen, zodat de energie weer vrij door het lichaam kan stromen. Het resultaat is dat de negatieve emotie, die voorheen overweldigend aanvoelde, wordt verlicht of zelfs volledig verdwijnt. EFT combineert deze energetische principes met psychologische elementen, zoals het onder woorden brengen van de emotie en het accepteren ervan, waardoor het een krachtige methode is om zowel emotionele als fysieke stress te behandelen.

De rol van affirmaties in EFT

Een belangrijk onderdeel van EFT is de affirmatie die je tijdens het tappen uitspreekt. Dit is een kort, krachtig zinnetje dat helpt om jezelf in het moment te accepteren, ondanks de negatieve emoties die je ervaart. De affirmatie wordt vaak gevormd volgens een vast patroon: eerst benoem je het probleem en vervolgens eindig je met een zin van zelfacceptatie of zelfliefde.

Bijvoorbeeld: **“Ook al voel ik me gespannen door deze presentatie, ik accepteer mezelf volledig.”** Het doel hiervan is om jezelf te kalmeren en een veilige ruimte te creëren, waarin je de emotie kunt loslaten zonder oordeel over jezelf te vellen.

Het uitspreken van de affirmatie tijdens het tappen versterkt het gevoel van controle en rust, en helpt bij het doorbreken van oude patronen van angst of onzekerheid. Hierdoor worden negatieve emoties losgekoppeld van de lichamelijke reacties, zoals verhoogde hartslag of gespannen spieren.

Waarom deze techniek werkt

De combinatie van tapping en affirmaties helpt om het lichaam en de geest opnieuw te kalibreren. Het tappen op de meridiaanpunten lijkt het zenuwstelsel te kalmeren en de amygdala (het deel van de hersenen dat betrokken is bij de vecht-vlucht-of bevriesreactie) te ontspannen. Dit zorgt ervoor dat het lichaam stopt met reageren alsof er gevaar dreigt, zelfs als de emotie of stress nog aanwezig is.

Door herhaaldelijk EFT toe te passen op dezelfde emotionele blokkades, kun je deze steeds verder verminderen. De techniek is eenvoudig zelf uit te voeren en kan overal worden toegepast, wat het tot een toegankelijke en praktische methode maakt voor het beheren van emoties in stressvolle situaties.

3. De voordelen van EFT

Stressvermindering

Een van de meest gewaardeerde voordelen van EFT is de manier waarop het stress kan verminderen. In de huidige samenleving ervaren veel mensen een constante druk, zowel op werk als in het persoonlijke leven. EFT biedt een praktische en directe manier om met deze stress om te gaan. Door te tappen op specifieke meridiaanpunten terwijl je je richt op de oorzaak van je stress, wordt de fysieke en emotionele spanning die je ervaart verminderd.

Onderzoek heeft aangetoond dat EFT effectief kan zijn in het verlagen van cortisol, het hormoon dat in verband wordt gebracht met stress. Door regelmatig EFT toe te passen, kun je niet alleen acute stress aanpakken, maar ook je algehele stressniveau op lange termijn verlagen.

Emotioneel welzijn verbeteren

EFT helpt je om vastzittende emoties los te laten en zorgt ervoor dat je je lichter en meer in balans voelt. Of het nu gaat om angst, verdriet, boosheid of onzekerheid, de tapping-techniek stelt je in staat om je emoties te kalmeren en je gemoedstoestand te verbeteren. Dit leidt niet alleen tot emotionele rust, maar bevordert ook een gevoel van eigenwaarde en zelfvertrouwen.

Een belangrijk onderdeel van EFT is het erkennen en accepteren van je emoties, zelfs de negatieve. Dit kan helend werken, omdat het je helpt om emoties niet te onderdrukken, maar ze op een gezonde manier te verwerken en los te laten.

Traumaverwerking en angstreductie

EFT wordt vaak gebruikt om mensen te helpen bij het verwerken van trauma's en het verminderen van angst. De techniek kan helpen om oude herinneringen of negatieve ervaringen te ontladen van hun emotionele lading, waardoor ze minder overweldigend aanvoelen.

Traumatische ervaringen, zelfs die uit het verre verleden, kunnen onbewust je gedrag en emotionele reacties beïnvloeden. EFT biedt een veilige en zachte manier om deze ervaringen te herzien, zonder dat je jezelf opnieuw blootstelt

aan de pijn ervan. Dit maakt EFT een veelgebruikte techniek voor de behandeling van posttraumatische stressstoornis (PTSS) en andere angststoornissen.

Fysieke en mentale gezondheidsvoordelen

Hoewel EFT in de eerste plaats wordt ingezet voor emotionele problemen, kunnen er ook fysieke voordelen optreden. Veel lichamelijke klachten worden namelijk beïnvloed door stress en emotionele blokkades. Mensen die EFT toepassen, rapporteren vaak vermindering van fysieke klachten zoals hoofdpijn, spierspanning, chronische pijn en slaapstoornissen.

EFT helpt ook om het algehele welzijn te bevorderen door het zenuwstelsel te kalmeren, de ademhaling te verdiepen en het gevoel van controle over je eigen gezondheid te vergroten. Door de koppeling tussen lichaam en geest aan te pakken, kunnen zowel emotionele als fysieke klachten worden verminderd.

EFT als zelfhulpmethode

Een van de grote voordelen van EFT is dat het een relatief eenvoudige techniek is die je zelf kunt leren en toepassen. Dit betekent dat je op elk moment, waar je ook bent, EFT kunt gebruiken om direct in te grijpen bij stress, angst of andere negatieve emoties. De methode is makkelijk te integreren in je dagelijkse routine, bijvoorbeeld door elke ochtend of avond een korte EFT-sessie te doen.

De toegankelijkheid van EFT maakt het een krachtig hulpmiddel voor zelfregulatie. Je hebt geen uitgebreide training of begeleiding nodig om te beginnen; met een beetje oefening kun je de techniek effectief gebruiken voor zowel kleine dagelijkse stressfactoren als diepere emotionele blokkades.

4. Toepassingsgebieden van EFT met behulp van een therapeut

EFT voor angst en fobieën

Een van de meest voorkomende toepassingen van EFT is de behandeling van angst en fobieën. Mensen die last hebben van angstklachten, zoals sociale angst, paniekaanvallen of specifieke fobieën (bijvoorbeeld hoogtevrees of vliegangst), kunnen baat hebben bij de techniek. EFT werkt door de emotionele lading die met de angst of fobie is verbonden te verminderen, waardoor het gevoel van angst minder intens wordt.

In een typische EFT-sessie richt je je met behulp van een therapeut op de specifieke situatie die angst oproept. Terwijl je tapt op de meridiaanpunten, benoem je de angst en hoe het voelt in je lichaam. Door dit proces herhaaldelijk uit te voeren, kun je de kracht van de angst verzwakken en uiteindelijk neutraliseren, zodat je weer met meer vertrouwen en rust kunt omgaan met situaties die je voorheen angstig maakten.

EFT voor stress en burn-out

In onze drukke wereld wordt stress bijna als vanzelfsprekend gezien, maar langdurige stress kan leiden tot burn-out en andere ernstige gezondheidsproblemen. EFT is een effectieve techniek om zowel acute als chronische stress te verminderen. Door je te concentreren op de specifieke oorzaken van je stress en hier EFT op toe te passen, kun je het fysieke en emotionele effect ervan verminderen.

EFT helpt je niet alleen om direct te ontspannen, maar ook om een diepere mentale reset te ervaren, waardoor de kans op uitputting en burn-out afneemt. Dit maakt het een krachtige tool voor iedereen die in een stressvolle omgeving werkt of leeft.

EFT voor pijnbestrijding

Hoewel EFT vooral bekend is voor emotioneel werk, wordt het ook succesvol toegepast bij fysieke pijnbestrijding. Chronische pijn en lichamelijke klachten hebben vaak een emotionele component, zoals onderdrukte boosheid, stress of

angst. EFT kan helpen om deze emotionele triggers aan te pakken, waardoor de intensiteit van de pijn vermindert.

In veel gevallen kunnen mensen die EFT gebruiken voor pijnbestrijding verlichting ervaren, vooral wanneer de pijn verband houdt met stress of trauma. Het tappen op specifieke meridianen helpt om de pijn te herdefiniëren, waardoor het minder aanwezig is en het lichaam meer ontspanning en herstel toelaat.

EFT voor zelfvertrouwen en eigenwaarde

Een laag zelfvertrouwen of gevoel van eigenwaarde kan je op allerlei manieren in het leven beperken. Of het nu gaat om angst om te falen, de angst om beoordeeld te worden, of diepgewortelde gevoelens van onzekerheid, EFT biedt een manier om deze negatieve overtuigingen aan te pakken.

Door te tappen op de overtuigingen die je zelfvertrouwen ondermijnen, kun je ze stap voor stap ontmantelen. Dit creëert ruimte voor positieve gedachten en zelfacceptatie. EFT helpt niet alleen om het zelfvertrouwen op te bouwen, maar ondersteunt je ook in het ontwikkelen van een sterkere, veerkrachtigere mindset.

EFT voor trauma en posttraumatische stressstoornis (PTSS)

EFT wordt steeds vaker toegepast voor de behandeling van trauma en posttraumatische stressstoornis (PTSS). Traumatische ervaringen kunnen diepe emotionele en fysieke sporen achterlaten die het dagelijks leven beïnvloeden. Veel mensen met trauma's ervaren herbelevingen, nachtmerries, angstaanvallen en een constant gevoel van spanning.

EFT biedt een zachte manier om de intense emotionele lading van deze traumatische herinneringen te verminderen zonder dat je opnieuw door het trauma heen hoeft te gaan. Door te tappen terwijl je je richt op de herinnering aan het trauma, kun je geleidelijk de emotionele intensiteit verminderen. Dit maakt EFT tot een nuttige techniek voor mensen die worstelen met PTSS, omdat het hen helpt om de controle over hun leven terug te krijgen.

EFT voor verslavingen

Verslavingen, of het nu gaat om roken, eten, alcohol of andere vormen van afhankelijkheid, zijn vaak diep verbonden met emotionele en psychologische factoren. EFT kan helpen om de emotionele triggers te verminderen die leiden tot verslavend gedrag. Het tappen helpt je om de onderliggende stress, angst of onzekerheid te verminderen, waardoor de drang naar de verslaving minder sterk wordt.

Veel mensen die EFT gebruiken in hun herstelproces ervaren dat het hen helpt om niet alleen de fysieke afhankelijkheid te doorbreken, maar ook de emotionele behoefte aan de verslavende gewoonte te verminderen. Door de emotionele blokkades die de verslaving ondersteunen aan te pakken, kun je meer controle krijgen over je gedrag en gezondere keuzes maken.

EFT voor persoonlijke groei en zelfontwikkeling

EFT wordt ook vaak toegepast door mensen die werken aan hun persoonlijke groei en zelfontwikkeling. Het helpt om beperkende overtuigingen en negatieve patronen los te laten, zodat je met meer vrijheid en creativiteit door het leven kunt gaan. Of je nu doelen wilt bereiken, je carrière wilt verbeteren, of simpelweg meer rust en balans in je leven wilt vinden, EFT kan je ondersteunen in dit proces.

Door EFT te integreren in je dagelijkse routine, kun je regelmatig ruimte maken voor reflectie en innerlijk werk. Het biedt een waardevolle tool om obstakels en uitdagingen te overwinnen en jezelf beter te leren kennen.

5. EFT in de praktijk: Stappenplan

Hoe bereid je een EFT-sessie voor

Voordat je begint met een EFT-sessie, is het belangrijk om je voor te bereiden en helder te krijgen op welk probleem of welke emotie je je wilt richten. Het kan gaan om een specifieke angst, een gevoel van stress, een pijnlijke herinnering, of zelfs een fysieke klacht. Het is essentieel om dit probleem nauwkeurig te definiëren en om je tijdens de sessie hierop te concentreren.

Als voorbereiding kun je ook een rustige, comfortabele omgeving creëren waarin je je ontspannen voelt. Zorg ervoor dat je ongestoord kunt tappen en eventueel kunt reflecteren op de emoties die naar boven komen. Een rustige ademhaling en een open mindset helpen bij het proces.

Stappen voor een succesvolle EFT-sessie

1. **Identificeer het probleem:** Begin met het vaststellen van het specifieke probleem waarop je je wilt concentreren. Dit kan een emotie, situatie, lichamelijke klacht of negatieve overtuiging zijn. Bijvoorbeeld: “Ik voel me angstig over mijn presentatie morgen” of “Ik heb chronische pijn in mijn rug.”
2. **Beoordeel de intensiteit:** Voordat je begint met tappen, is het belangrijk om de intensiteit van het probleem te beoordelen op een schaal van 0 tot 10, waarbij 10 het meest intens is. Dit geeft je een referentiepunt om te zien hoeveel de emotionele of fysieke lading vermindert tijdens de sessie.
3. **Formuleer je opstartzin (setup phrase):** De opstartzin is een korte affirmatie waarin je zowel het probleem benoemt als zelfacceptatie uitspreekt. Een voorbeeld van zo’n zin is: “Ook al voel ik me angstig over mijn presentatie, ik accepteer mezelf volledig.” Deze zin helpt je om zowel de negatieve emotie te erkennen als jezelf de ruimte te geven om de situatie zonder oordeel te benaderen.
4. **Begin met tappen op de meridiaanpunten:** Terwijl je je opstartzin blijft herhalen, begin je zachtjes te tappen op de volgende meridiaanpunten:

		
De zijkant van de hand (karatepunt)	De bovenkant van het hoofd	De zijkant van het oog
		
Onder het oog	Onder de neus	Onder de kin
		
Op het sleutelbeen	Onder de arm (ongeveer ter hoogte van de bh-lijn)	Zijkant duim
		
Wijsvinger	Middelvinger	Ringvinger



Ringvinger

Je tikt met twee of drie vingers ongeveer vijf tot zeven keer op elk punt, terwijl je je concentratie houdt op het probleem en je opstartzin.

Nadat je de hele cyclus van punten hebt doorlopen, kun je beginnen met het herhalen van zinnen die directer betrekking hebben op het probleem, zoals “Deze angst die ik voel” of “De spanning in mijn rug.”

1. **Beoordeel de intensiteit opnieuw:** Na één of meerdere rondes van tappen, stop je en beoordeel je opnieuw de intensiteit van het probleem op een schaal van 0 tot 10. Als de intensiteit is gedaald, kun je ervoor kiezen om te stoppen, maar als het nog steeds hoog is, herhaal je de tapprocedures tot je merkt dat de emotionele of fysieke lading is afgenomen. Het is wenselijk om te tappen tot 0 score voor blijvend resultaat.
2. **Rond af met positieve affirmaties:** Als je voelt dat de intensiteit van het probleem aanzienlijk is verminderd, kun je afronden met positieve affirmaties. Deze affirmaties helpen je om de nieuwe, positieve emotionele staat te versterken. Voorbeelden zijn: “Ik voel me nu rustig en zelfverzekerd” of “Mijn rug voelt ontspannen en vrij van spanning.”

Positieve affirmaties gebruik je pas als de negatieve affirmatie een 0 score heeft. Op die manier bereik je het meeste voordeel van je positieve affirmaties.

Zelf-EFT versus werken met een therapeut

Hoewel je EFT zelf kunt toepassen en het een geweldige zelfhulpmethode is, kan het soms nuttig zijn om met een EFT-therapeut te werken. Dit geldt vooral als je worstelt met diepgewortelde trauma's of emoties die je moeilijk zelf kunt verwerken. Een therapeut kan je begeleiden door het proces, je helpen om

onderliggende problemen bloot te leggen en je ondersteunen bij het vinden van de juiste woorden en affirmaties voor je sessies.

Daarnaast kan een therapeut je helpen om op een gestructureerde manier door het proces te gaan, vooral als je nieuw bent met EFT. Dit kan het zelfvertrouwen geven om later zelfstandig verder te werken. Een geschoolde therapeut gebruikt naast EFT als basis ook andere tools die behulpzaam en soms noodzakelijk zijn in het helingsproces.

Tips voor het succesvol toepassen van EFT in het dagelijks leven

Om EFT effectief te integreren in je dagelijkse routine, kun je ervoor kiezen om korte sessies te doen wanneer je last hebt van stress, spanning of andere negatieve emoties. Het mooie van EFT is dat het niet veel tijd kost en overal kan worden uitgevoerd – op het werk, thuis, of zelfs onderweg.

Daarnaast is het goed om een vast moment van de dag te kiezen om EFT te oefenen, bijvoorbeeld in de ochtend of avond. Dit zorgt ervoor dat EFT een vast onderdeel wordt van je emotionele verzorging en helpt je om veerkrachtiger te worden voor de uitdagingen van de dag.

6. Veelvoorkomende valkuilen en hoe ze te vermijden

Waarom EFT soms niet direct werkt

Hoewel EFT voor velen een effectieve methode is om emotionele blokkades en stress te verlichten, kan het voorkomen dat je niet meteen de gewenste resultaten ervaart. Er zijn verschillende redenen waarom EFT niet direct werkt, en het is belangrijk om deze te begrijpen om frustratie te voorkomen en de techniek te blijven toepassen.

Een van de meest voorkomende redenen is dat de kern van het probleem niet volledig wordt blootgelegd. Mensen richten zich vaak op de symptomen van hun emotionele of fysieke problemen in plaats van op de onderliggende oorzaken. Bijvoorbeeld, iemand kan EFT toepassen op stress, maar de diepere oorzaak kan angst of een gevoel van ontoereikendheid zijn. Als je blijft tappen op de oppervlakte-emotie zonder de onderliggende lagen aan te pakken, kunnen de resultaten minder krachtig zijn.

Het is ook mogelijk dat je tijdens de EFT-sessie afgeleid bent, waardoor je niet volledig aanwezig bent bij het probleem. Focus en intentie zijn cruciaal om de emotionele lading effectief te verminderen. Zorg ervoor dat je tijdens de sessie je volledige aandacht richt op de emotie die je wilt verwerken.

Het belang van specifieke focus

Een andere veelvoorkomende valkuil bij EFT is dat mensen hun probleem te algemeen formuleren. EFT werkt het best wanneer je je richt op een specifiek probleem, in plaats van een brede, vage emotie. Bijvoorbeeld, in plaats van "Ik voel me gestrest," kun je beter iets specifieks benoemen zoals: "Ik voel me gestrest omdat ik niet genoeg tijd heb om mijn taken op tijd af te krijgen."

Door de emotie nauwkeurig te identificeren en te focussen op specifieke situaties, kun je meer impactvolle resultaten bereiken. Probeer bij elke EFT-sessie dieper te graven en de specifieke gebeurtenissen of overtuigingen die je problemen veroorzaken te benoemen.

Het belang van acceptatie van je emoties

Een belangrijk onderdeel van EFT is de acceptatie van je emoties. Als je tijdens een sessie blijft vechten tegen je gevoelens of jezelf beoordeelt omdat je een bepaalde emotie ervaart, kan dat de effectiviteit van EFT beperken.

Zelfacceptatie is een kerncomponent van het genezingsproces, en zonder dit kan het moeilijk zijn om door te breken.

Het kan moeilijk zijn om negatieve emoties volledig te accepteren, vooral als ze ongemakkelijk of pijnlijk zijn. Door jezelf de ruimte te geven om deze emoties te voelen en te accepteren, zonder oordeel, kun je ze beter verwerken en loslaten. Dit is waar de opstartzin ("Ook al voel ik me [emotie], ik accepteer mezelf volledig") een belangrijke rol speelt in het tappen.

Verwachtingen en geduld

Sommige mensen verwachten dat EFT een wondermiddel is dat direct al hun problemen oplost. Dat hoeft niet zo te zijn. Hoewel het vaak snelle verlichting kan bieden, vereist het vaak ook een proces van herhaling en consistentie. Het is dus belangrijk om realistische verwachtingen te hebben en geduld te oefenen, vooral bij diepere emotionele problemen of trauma's die al langere tijd aanwezig zijn.

Je kunt EFT zien als een vorm van emotionele verzorging die regelmatig moet worden toegepast, net zoals meditatie of lichaamsbeweging. Door EFT op consistente basis te gebruiken, kun je diepere en duurzamere resultaten bereiken. Het is normaal dat sommige problemen meerdere sessies vereisen voordat ze volledig zijn opgelost.

Het omgaan met emotionele weerstand tijdens EFT

Tijdens een EFT-sessie kan het voorkomen dat je weerstand voelt om bepaalde emoties of gedachten onder ogen te zien. Dit kan zich uiten in de vorm van vermijding, afleiding of een gevoel van innerlijke spanning. Dit is vaak een teken dat je een diepere emotionele laag raakt die misschien moeilijk of pijnlijk is om mee om te gaan.

In plaats van deze weerstand te vermijden, kun je EFT gebruiken om de weerstand zelf aan te pakken. Door te tappen op de weerstand, kun je de

onderliggende angst of emotie die het veroorzaakt blootleggen en verwerken. Zinnen zoals "Ook al voel ik deze weerstand, ik accepteer mezelf volledig" kunnen hierbij helpen.

Te snel opgeven

Een andere veelvoorkomende valkuil is dat mensen te snel opgeven als ze niet onmiddellijk resultaten zien. EFT kan een proces zijn dat verschillende lagen van emotie en overtuiging doorloopt. Soms zul je onmiddellijk verlichting ervaren, maar bij diepere kwesties kan het nodig zijn om door meerdere lagen heen te werken.

Blijf EFT toepassen, zelfs als je in eerste instantie niet de resultaten ziet die je had verwacht. Elke ronde van tappen helpt om een stukje van de emotionele lading te verlichten, en na verloop van tijd zul je waarschijnlijk merken dat de intensiteit van je problemen afneemt.

EFT combineren met andere technieken

Hoewel EFT op zichzelf al een krachtige techniek is, kan het nog effectiever zijn wanneer het wordt gecombineerd met andere zelfhulpmethoden zoals meditatie, ademhalingstechnieken of journaling. Als je merkt dat je vastloopt in je EFT-sessies, kan het helpen om andere technieken toe te voegen om je emotionele proces te ondersteunen en meer inzicht te krijgen in je gedachten en gevoelens.

Bijvoorbeeld, na een EFT-sessie kun je journalen over de emoties en gedachten die naar boven kwamen. Dit kan je helpen om meer helderheid te krijgen over onderliggende patronen of overtuigingen die je misschien nog niet eerder had herkend.

Tips

Het formuleren van een krachtige affirmatie is essentieel om het meeste uit je EFT-sessie te halen. Hier zijn een aantal tips om ervoor te zorgen dat je affirmaties scherp en duidelijk zijn:

1. Wees specifiek en concreet

Hoe specifieker je affirmatie, hoe effectiever het kan zijn. In plaats van een algemene uitspraak zoals "Ik ben gestrest", kun je een concrete situatie benoemen: "Ik voel me gestrest omdat ik mijn werk niet op tijd af krijg." Dit helpt je om direct op de oorzaak van de stress te focussen.

Voorbeeld:

- In plaats van: "Ik voel me angstig."
- Zeg: "Ik voel me angstig omdat ik bang ben te falen bij mijn presentatie morgen."

2. Koppel het aan je emotie

Zorg ervoor dat je de emotie benoemt die je op dat moment voelt, in plaats van alleen het probleem te beschrijven. Dit creëert een directe verbinding met je innerlijke gemoedstoestand en maakt de affirmatie persoonlijker.

Voorbeeld:

- In plaats van: "Ik wil mijn stress verminderen."
- Zeg: "Ook al voel ik me overweldigd door mijn werk, ik accepteer mezelf volledig."

3. Gebruik positieve zelfacceptatie

Een belangrijk onderdeel van EFT-affirmaties is het element van zelfacceptatie. Zelfs als je worstelt met negatieve emoties, is het essentieel om een deel van je affirmatie te wijden aan het accepteren van jezelf zoals je bent. Dit helpt om weerstand en oordeel te verminderen.

Voorbeeld:

- "Ook al voel ik me boos op mezelf dat ik deze fout heb gemaakt, ik accepteer mezelf volledig en kies ervoor om verder te gaan."

4. Benoem de fysieke gewaarwording

Als je een fysieke sensatie ervaart die met de emotie verbonden is, neem deze dan op in je affirmatie. Dit helpt je om niet alleen de emotionele, maar ook de fysieke kant van het probleem aan te pakken.

Voorbeeld:

- "Ook al voel ik deze spanning in mijn schouders, ik accepteer mezelf volledig."

5. Blijf eerlijk en realistisch

Het is belangrijk dat je affirmatie eerlijk voelt en niet te geforceerd positief is. Probeer niet te doen alsof het probleem niet bestaat of je het al hebt opgelost. In plaats daarvan erken je de huidige realiteit en voeg je zelfacceptatie toe.

Voorbeeld:

- In plaats van: "Ik ben niet meer boos."
- Zeg: "Ook al voel ik me nog steeds boos over deze situatie, ik kies ervoor om mezelf te accepteren zoals ik ben."

6. Formuleer het in het hier en nu

Formuleer je affirmatie in de tegenwoordige tijd. Dit zorgt ervoor dat je tijdens de EFT-sessie in het huidige moment blijft en je focus houdt op wat je nu ervaart.

Voorbeeld:

- "Ook al voel ik me op dit moment angstig, ik accepteer mezelf volledig."

7. Gebruik positieve actie in je afsluiting

Aan het einde van je affirmatie kun je een positieve actie of intentie toevoegen om vooruit te komen. Dit helpt je om de sessie af te sluiten met een gevoel van controle en richting.

Voorbeeld:

- "Ook al voel ik deze angst, ik kies ervoor om met vertrouwen naar mijn presentatie toe te gaan."

Door je affirmaties specifiek, emotioneel geladen en op zelfacceptatie gericht te formuleren, kun je de effectiviteit van je EFT-sessies aanzienlijk vergroten. Dit helpt je om dieper door te dringen tot de kern van je emotionele blokkades.

7. Succesverhalen en casestudies

EFT heeft door de jaren heen talloze mensen geholpen om uiteenlopende emotionele en fysieke problemen te overwinnen. In dit hoofdstuk kijken we naar een aantal succesverhalen en casestudies die laten zien hoe krachtig EFT kan zijn. Deze voorbeelden bieden inzicht in hoe EFT werkt in de praktijk en laten zien hoe de techniek toegepast kan worden op verschillende uitdagingen. We besluiten de reeks voorbeelden met een casus die Mirjam in haar eigen praktijk heeft meegemaakt.

Case 1: Angst voor publieke spreken overwinnen

Situatie: Anna was een succesvolle projectmanager, maar had altijd moeite gehad met spreken in het openbaar. Elke keer dat ze een presentatie moest geven, voelde ze een intense angst en paniek opkomen. Haar handen gingen trillen, haar hartslag schoot omhoog en ze voelde zich overweldigd door de gedachte dat ze zou falen. Dit beperkte haar groei in haar carrière en weerhield haar ervan om promotiekansen te benutten.

EFT in actie: Tijdens haar eerste EFT-sessie richtte Anna zich op haar angst voor publieke optredens. Ze begon door te tappen op de intensiteit van de fysieke symptomen, zoals de versnelde hartslag en de trillende handen. Ze gebruikte een opstartzin zoals: "Ook al voel ik deze intense angst om voor mensen te spreken, ik accepteer mezelf volledig."

Naarmate de sessies vorderden, ging ze dieper in op de onderliggende oorzaak van haar angst, die te maken had met een traumatische ervaring tijdens haar kindertijd waarin ze publiekelijk werd uitgelachen. Door EFT toe te passen op deze kernherinnering, kon ze de emotionele lading ervan verminderen.

Resultaat: Na enkele EFT-sessies merkte Anna dat haar angst voor spreken in het openbaar aanzienlijk was verminderd. Ze voelde zich rustiger en zelfverzekerder wanneer ze voor groepen stond en begon zelfs te genieten van het geven van presentaties. Dankzij EFT kon ze haar belemmeringen doorbreken en nieuwe kansen in haar carrière grijpen.

Case 2: Chronische pijn in de onderrug verminderen

Situatie: Pieter, een man van middelbare leeftijd, had al jaren last van chronische pijn in zijn onderrug. Hij had fysiotherapie, medicijnen en zelfs acupunctuur geprobeerd, maar niets leek blijvende verlichting te bieden. De pijn beperkte zijn dagelijkse activiteiten en maakte het moeilijk voor hem om te werken.

EFT in actie: Pieter besloot om EFT een kans te geven. Tijdens zijn eerste sessie richtte hij zich op de pijn in zijn rug. Zijn opstartzin was: "Ook al voel ik deze constante pijn in mijn onderrug, ik accepteer mezelf volledig." Terwijl hij tikkend doorging met zijn sessie, begon hij zich bewust te worden van onderdrukte emoties die verbonden waren met de pijn. De stress van het verlies van zijn baan en de bijbehorende frustratie bleken een belangrijke rol te spelen.

Naarmate de sessies vorderden, ontdekte Pieter dat zijn rugpijn verergerde in tijden van emotionele spanning. Door zowel op de fysieke pijn als op de emotionele oorzaken te tappen, begon de pijn geleidelijk af te nemen.

Resultaat: Na enkele weken van EFT-sessies was Pieter's rugpijn aanzienlijk verminderd. Hoewel de pijn niet volledig verdween, werd het veel beheersbaarder en kon hij weer zijn dagelijkse activiteiten uitvoeren zonder constant ongemak te ervaren. EFT hielp hem niet alleen om de fysieke pijn te verlichten, maar ook om de emotionele stress die eraan verbonden was, los te laten.

Case 3: Emotionele eetgewoonten doorbreken met EFT

Het probleem: Wat zijn emotionele eetgewoonten?

Emotionele eetgewoonten ontstaan wanneer iemand voedsel gebruikt als een manier om om te gaan met emoties zoals stress, verdriet, verveling, angst, of zelfs vreugde. In plaats van voedsel te zien als brandstof voor het lichaam, wordt eten een manier om emoties te onderdrukken of te verzachten. Dit leidt vaak tot een vicieuze cirkel: na het eten voel je je schuldig, wat de negatieve emoties versterkt, en zo ontstaat er een patroon van ongezonde eetgewoonten.

Emotioneel eten kan zich uiten in verschillende vormen, zoals het regelmatig grijpen naar comfortfood (suiker, vetrijke snacks) na een stressvolle dag of het overeten wanneer je je eenzaam of verveeld voelt. Vaak wordt het gevoel van

verzadiging genegeerd, en het eten dient vooral om een leegte of ongemak op te vullen.

Case 4 Hoe EFT kan helpen bij het doorbreken van emotionele eetgewoonten

EFT is een effectieve tool om emotionele eetgewoonten te doorbreken, omdat het zich richt op de onderliggende emotionele triggers die leiden tot overeten. Vaak liggen er onbewuste patronen ten grondslag aan deze eetgewoonten, zoals stress, onzekerheid, of onverwerkte trauma's. EFT helpt je om deze emoties te verwerken en neutraliseren, waardoor de drang om te eten als emotionele copingmechanisme afneemt.

Met EFT kun je leren om op een gezonde manier met je emoties om te gaan, zonder naar voedsel te grijpen om jezelf beter te voelen. Door te tappen op de meridiaanpunten terwijl je de emotie en de drang om te eten benoemt, wordt de emotionele lading verminderd. Dit helpt je om meer controle te krijgen over je eetgewoonten en een gezondere relatie met voedsel op te bouwen.

EFT-sessie voor emotioneel eten: Stappenplan

1. **Identificeer je triggers:** Begin door na te denken over de momenten waarop je de neiging hebt om emotioneel te eten. Dit kan bijvoorbeeld zijn na een stressvolle werkdag, wanneer je je eenzaam voelt, of als je ontevreden bent over een situatie. Schrijf deze triggers op, zodat je een duidelijk beeld krijgt van de emoties die je eetgedrag beïnvloeden.
2. **Beoordeel de intensiteit van je drang:** Voordat je begint met tappen, beoordeel je de intensiteit van je drang om te eten op een schaal van 0 tot 10. Dit helpt je om tijdens de sessie te zien of je emoties verminderen en de drang afneemt.
3. **Formuleer je opstartzin:** De opstartzin bij EFT helpt je om het probleem te benoemen en tegelijkertijd jezelf te accepteren. Een voorbeeld van een opstartzin voor emotioneel eten kan zijn: "Ook al voel ik een sterke drang om te eten wanneer ik me gestrest voel, ik accepteer mezelf volledig."
4. **Begin met tappen op de meridiaanpunten:** Terwijl je je opstartzin herhaalt, begin je met tappen op de meridiaanpunten. Richt je op de specifieke emoties die je triggeren om te eten. Bijvoorbeeld: "Deze stress die ik voel," "Deze eenzaamheid," of "Deze frustratie die ik probeer weg

te eten." Terwijl je tapt, geef je jezelf de ruimte om deze emoties te voelen en te verwerken zonder naar voedsel te grijpen.

5. **Beoordeel de intensiteit opnieuw:** Nadat je één of twee rondes van tappen hebt voltooid, beoordeel je opnieuw de intensiteit van je drang om te eten. Als de intensiteit is afgenomen, kun je de sessie afronden. Als de drang nog steeds sterk is, ga je door met tappen en concentreer je je op dieperliggende emoties of overtuigingen.
6. **Rond af met positieve affirmaties:** Wanneer je merkt dat de emotionele intensiteit is afgenomen, kun je de sessie afronden met positieve affirmaties die je helpen om een gezondere relatie met voedsel op te bouwen. Bijvoorbeeld: "Ik kies ervoor om mijn emoties op een gezonde manier te verwerken," of "Ik voed mijn lichaam met wat het echt nodig heeft."

Langdurige resultaten bereiken met EFT

EFT kan niet alleen helpen om de acute drang om emotioneel te eten te verminderen, maar het kan je ook ondersteunen bij het doorbreken van diepgewortelde patronen. Door consistent EFT toe te passen, kun je de onderliggende emoties die je eetgewoonten beïnvloeden neutraliseren. Dit geeft je de ruimte om nieuwe, gezondere copingmechanismen te ontwikkelen.

Het is belangrijk om te beseffen dat emotioneel eten vaak het gevolg is van meerdere lagen van emotie en overtuiging. Geduld en herhaling zijn daarom cruciaal om blijvende verandering te realiseren. Door EFT regelmatig in je routine op te nemen, kun je op lange termijn je relatie met voedsel transformeren en een gezonder, evenwichtiger leven leiden.

Praktijkvoorbeeld van een EFT-sessie bij emotioneel eten

Case: Sara en haar stressvolle baan Sara, een 35-jarige vrouw met een drukke baan, merkte dat ze vaak naar ongezonde snacks greep na een lange dag werken. Ze voelde zich vaak overweldigd door de hoeveelheid werk en gebruikte eten om haar stress te verminderen. Door EFT toe te passen, begon Sara de onderliggende emoties te identificeren die haar eetgedrag beïnvloedden, zoals angst voor mislukking en perfectionisme.

In haar EFT-sessies richtte Sara zich op de specifieke momenten van stress op het werk en de emoties die ze ervoer wanneer ze naar snacks greep. Na een

aantal rondes van tappen voelde ze de intensiteit van haar drang om te eten afnemen, en ze begon meer bewust alternatieven te zoeken om met haar stress om te gaan, zoals wandelen of meditatie. EFT hielp haar om een gezondere relatie met zowel haar emoties als met eten op te bouwen.

Case 5: EFT en burn-out, een voorbeeld uit de praktijk van Mirjam de Kluijver.

Een cliënt, laten we hem Gerard noemen, komt met burn-out klachten naar mijn praktijk. Hij zit al geruime tijd thuis en vindt het moeilijk om met gevoelens om te gaan zoals: alleen zijn, verlatenheid, verdriet, verlangens die nog geen realiteit zijn. Hij voelt zich overweldigd door zijn gevoelens en heeft het gevoel er geen grip op te hebben.

Ik vraag Gerard naar een gevoel/emotie die bij hem nu de hoogste score heeft. Hij laat weten dat hij het moeilijk vindt om alleen te zijn en geeft er een score 10 aan.

We gaan tappen op 'alleen zijn'. Opstartzin: "Ook al voel ik me alleen, toch waardeer ik mezelf precies zoals ik ben."

"Ook al ben ik alleen, toch respecteer ik mezelf precies zoals ik ben."

"Ook al heb ik een gevoel van alleen zijn, toch accepteer ik mezelf precies zoals ik ben."

In de klopronde gebruik ik zinnnetjes als: ik voel me verlaten, ik voel me in de steek gelaten, het voelt alsof ik er niet toe doe, wie ben ik eigenlijk nog, ik voel me verdrietig.

Na enkele kloprondes check ik bij Gerard de score. Deze is gezakt naar score 2. Ik vraag hem of er nog andere zinnen bij horen die zijn emotie goed weergeven. Hij laat weten dat hij zich verdrietig voelt. Op die emotie kloppen we nog een paar rondes. Gerard laat nu weten dat hij zich opgelucht voelt.

We kloppen nu op het nieuwe gevoel 'opgelucht zijn'. (Hierbij gebruik ik geen opstartzin aangezien het onderbewuste weet waar we het over hebben). De positieve affirmatie geeft cliënt energie en zorgt voor een 'opgeruimd' gevoel.

Er is letterlijk ruimte gekomen in hem. De blokkade is opgeheven en daardoor stroomt de energie weer. Ik laat Gerard weten dat hij nu in een fase verkeert waarin emoties de ruimte krijgen om gezien, gevoeld en gehoord te worden. In plaats van 'bank hangen of op de telefoon zitten', stel ik voor dat hij gerichte

aandacht geeft aan de emotie die op dat moment gevoeld wil worden. Dat is voor Gerard een hele stap, maar hij beseft heel goed dat zijn ontwijkende gedrag (= vluchtgedrag) hem niet verder helpt. Sterker nog, hij wordt er depressief van.

Bij burn-out klachten spelen er veel issues waardoor de puzzel ingewikkeld is. Het is raadzaam om dan een EFT behandelaar te raadplegen.

8. EFT voor beginners: Doe-het-zelf-gids

EFT is een techniek die je eenvoudig zelf kunt leren en toepassen. In dit hoofdstuk ontdek je hoe je stap voor stap kunt beginnen met EFT, inclusief eenvoudige oefeningen en EFT-scripts die je direct kunt gebruiken voor veelvoorkomende problemen zoals stress, angst, pijn en emotioneel eten.

De basis van EFT

Voordat je begint, is het belangrijk om de basisprincipes van EFT goed te begrijpen. EFT, of *tapping*, combineert elementen van acupressuur (het kloppen op meridiaanpunten) met psychologische technieken zoals affirmaties. Het doel is om de energetische blokkades in je lichaam los te maken die negatieve emoties veroorzaken, zodat je je rustiger, meer in balans en ontspannen kunt voelen.

De techniek bestaat uit het tikken op verschillende meridiaanpunten op je lichaam terwijl je je concentreert op een specifieke emotie of situatie en jezelf accepteert zoals je bent, ondanks de negatieve gevoelens.

Stap-voor-stap gids voor een eenvoudige EFT-sessie

Hier volgt een eenvoudige handleiding om zelf met EFT aan de slag te gaan:

1. **Identificeer het probleem:** Kies één specifiek probleem of emotie waarop je je wilt concentreren tijdens je EFT-sessie. Dit kan bijvoorbeeld een emotie zijn zoals angst, een fysieke klacht zoals hoofdpijn, of een negatieve overtuiging zoals "Ik ben niet goed genoeg."
2. **Beoordeel de intensiteit van het probleem:** Voordat je begint met tappen, beoordeel je hoe intens het probleem of de emotie op dit moment aanvoelt. Geef het een cijfer op een schaal van 0 tot 10, waarbij 10 het meest intens is en 0 betekent dat het probleem volledig is opgelost. Dit helpt je om te zien of de intensiteit afneemt tijdens het tappen.

3. **Formuleer je opstartzin (setup phrase):** De opstartzin is een krachtige affirmatie die je helpt om het probleem te benoemen terwijl je jezelf accepteert zoals je bent. Dit kan bijvoorbeeld zijn: “Ook al voel ik [naam van de emotie of klacht], ik accepteer mezelf volledig.”
4. **Begin met tappen op de meridiaanpunten:** Terwijl je je opstartzin hardop zegt, begin je met tappen op de volgende meridiaanpunten. Tik met twee of drie vingers zachtjes op elk punt, ongeveer 5-7 keer per punt:
 - Zijkant van de hand (karatepunt)
 - Bovenkant van het hoofd
 - Begin van de wenkbrauw
 - Zijkant van het oog
 - Onder het oog
 - Onder de neus
 - Op de kin
 - Op het sleutelbeen
 - Onder de arm + uitbreiden van tappunten - Zijkant duim
 - wijsvinger
 - middelvinger
 - ringvinger (pinkzijde)
 - pink

Ga door de hele cyclus heen en blijf gefocust op het probleem of de emotie die je aanpakt. Tappen naar een 0 score

5. **Beoordeel de intensiteit opnieuw:** Nadat je één of twee rondes van tappen hebt voltooid, stop je even en beoordeel je opnieuw de intensiteit van het probleem op een schaal van 0 tot 10. Als de intensiteit is afgenomen, ga je door met nog een ronde totdat je tevreden bent met de resultaten. Als de intensiteit niet is afgenomen, kun je dieper ingaan op de specifieke gevoelens of gedachten die je ervaart.

6. **Rond af met positieve affirmaties:** Wanneer je merkt dat de emotionele intensiteit is afgenomen, kun je de sessie afronden met positieve affirmaties. Deze affirmaties helpen om een gevoel van opluchting, rust of vertrouwen te versterken. Voorbeelden zijn: “Ik voel me nu rustig en ontspannen,” of “Ik ben in controle over mijn emoties.”

EFT-scripts voor veelvoorkomende problemen

Om je op weg te helpen, volgen hier enkele kant-en-klare EFT-scripts die je kunt gebruiken voor veelvoorkomende problemen. Gebruik ze als richtlijn tijdens je tappingsessies.

EFT-script voor stress

- Opstartzin: “Ook al voel ik me gestrest door [specifieke situatie], ik accepteer mezelf volledig en ik kies ervoor om te ontspannen.”
- Tappunten:
 - “Deze stress die ik voel.”
 - “Ik voel me zo gespannen door [specifieke situatie].”
 - “Het voelt alsof alles teveel is.”
 - “Ik wil deze stress loslaten.”
 - “Mijn lichaam kan ontspannen.”
 - “Ik kies ervoor om kalm en in controle te zijn.”
 - “Ik laat deze spanning los.”
 - “Ik voel me nu meer in balans.”

EFT-script voor angst

- Opstartzin: “Ook al voel ik angst in mijn lichaam over [specifieke situatie], ik accepteer mezelf volledig.”
- Tappunten:
 - “Deze angst die ik voel.”
 - “Mijn lichaam reageert op deze angst.”

- “Ik voel deze angst in mijn [lichaamsdeel waar je de angst voelt, zoals borst of buik].”
- “Deze angst neemt controle over mij.”
- “Ik laat deze angst los.”
- “Ik ben veilig en beschermd.”
- “Ik kies ervoor om vertrouwen te hebben.”
- “Ik voel me nu kalmer.”

EFT-script voor hoofdpijn

- Opstartzin: “Ook al voel ik deze hoofdpijn, ik accepteer mezelf volledig en ik kies ervoor om me beter te voelen.”
- Tappunten:
 - “Deze pijn in mijn hoofd.”
 - “Ik voel deze spanning in mijn hoofd.”
 - “Deze hoofdpijn maakt het moeilijk om helder te denken.”
 - “Ik laat deze spanning los.”
 - “Ik kies ervoor om deze pijn los te laten.”
 - “Mijn hoofd kan nu ontspannen.”
 - “Ik voel me nu rustiger en lichter.”

Hoe je EFT kunt integreren in je dagelijks leven

EFT kan een krachtige toevoeging zijn aan je dagelijkse routine om emoties in balans te houden en stress te verminderen. Hier zijn enkele tips om EFT effectief te integreren in je dagelijks leven:

- **Korte sessies:** Probeer elke dag een korte EFT-sessie van 5 tot 10 minuten te doen om jezelf emotioneel op te laden en spanning los te laten.

- **Gebruik EFT bij acute stress:** Voel je je gestrest of gespannen? Gebruik EFT om onmiddellijk verlichting te krijgen, zelfs als je maar een paar minuten de tijd hebt.
- **Reflecteer na elke sessie:** Na een EFT-sessie kun je kort opschrijven wat er tijdens het tappen naar boven kwam. Dit helpt je om inzicht te krijgen in je emoties en patronen.

Door consistent met EFT te werken, kun je op lange termijn diepere lagen van emotionele blokkades aanpakken en een gezondere, meer ontspannen levensstijl ontwikkelen.

Case: Eva's worsteling met zelfpromotie in haar praktijk

Eva is een getalenteerde coach die haar eigen praktijk runt, waar ze cliënten helpt met persoonlijke ontwikkeling en stressmanagement. Ze heeft jarenlange ervaring, goede referenties en uitstekende resultaten met haar cliënten. Toch merkt Eva dat ze moeite heeft om haar diensten en producten actief aan te prijzen bij potentiële nieuwe cliënten. Ze voelt een sterke innerlijke blokkade wanneer ze zichzelf moet promoten, en is bang dat ze te opschepperig of egoïstisch overkomt.

Eva's grootste angst is dat mensen haar afwijzen of niet serieus nemen als ze haar succes en diensten te veel benadrukt. Ze vindt het moeilijk om haar waarde te communiceren, zelfs wanneer ze weet dat ze echt iets te bieden heeft. Deze angst om afgewezen te worden, of om over te komen als iemand die zich opdringt, houdt haar tegen om actief nieuwe klanten aan te trekken.

Hoe EFT Eva kan helpen

Eva's probleem is typisch voor veel zelfstandige ondernemers: de angst om te verkopen of zichzelf te promoten. EFT kan Eva helpen om deze innerlijke blokkades los te laten en haar relatie met zelfpromotie te transformeren.

EFT-sessie: Doorbreken van de angst voor zelfpromotie

1. **Identificeer het probleem:** Eva begint met het identificeren van haar specifieke angst. Ze merkt dat de kern van haar angst draait om het

gevoel dat ze anderen zou kunnen afstoten of dat ze wordt afgewezen. Ze voelt een sterke emotionele weerstand tegen het idee van zichzelf op de voorgrond plaatsen.

2. **Beoordeel de intensiteit:** Eva beoordeelt de intensiteit van deze angst op een schaal van 0 tot 10. Voor haar voelt de angst als een 8 wanneer ze denkt aan het actief uitreiken naar potentiële cliënten.
3. **Formuleer de opstartzin:** Eva start met een opstartzin die haar angst erkent, terwijl ze zichzelf accepteert. Ze zegt: "Ook al ben ik bang om afgewezen te worden als ik mezelf promoot, ik accepteer mezelf volledig en ik kies ervoor om mijn waarde te erkennen."
4. **Begin met tappen:** Eva begint met tappen op de meridiaanpunten, terwijl ze zich concentreert op haar angst om zichzelf te promoten. Ze tapt door de volgende zinnen te zeggen:
 - "Deze angst om te veel op te scheppen."
 - "Ik ben bang dat mensen me niet serieus nemen."
 - "Ik voel deze weerstand in mijn lichaam als ik aan promotie denk."
 - "Ik wil niet overkomen als iemand die te zelfverzekerd is."
 - "Deze angst dat ik wordt afgewezen als ik mezelf te veel laat zien."
 - "Deze spanning om mezelf op de voorgrond te zetten."

Terwijl ze door de ronde van tappen gaat, begint Eva te merken dat de emotionele lading rond haar angst afneemt. Ze voelt de spanning in haar lichaam verminderen.

5. **Beoordeel de intensiteit opnieuw:** Na een paar rondes tappen beoordeelt Eva opnieuw de intensiteit van haar angst. Deze is afgenomen van een 8 naar een 4. Ze voelt zich rustiger en meer in controle over haar emoties.

6. **Positieve affirmaties:** Om de sessie af te ronden, begint Eva positieve affirmaties in te zetten om haar nieuwe mindset te versterken:

- "Ik kies ervoor om mijn waarde met vertrouwen te delen."
- "Ik weet dat ik anderen kan helpen door mijn diensten aan te bieden."
- "Het is veilig voor mij om zichtbaar te zijn."
- "Ik mag trots zijn op wat ik doe en wat ik bied."

Resultaat en langdurige verandering

Na een paar sessies met EFT merkt Eva dat ze zich zekerder voelt over het promoten van haar diensten. De angst om te veel op te scheppen of afgewezen te worden, is niet langer een barrière die haar tegenhoudt. Ze heeft geleerd om haar waarde te erkennen zonder zich egoïstisch te voelen. Eva kan nu met meer zelfvertrouwen nieuwe cliënten benaderen, wetende dat het uitreiken naar anderen niet alleen een noodzaak is, maar ook een manier om waarde te bieden aan degenen die haar hulp nodig hebben.

Case: Mark's spreekangst voor een belangrijk publiek

Mark is een jonge professional die binnenkort een belangrijke presentatie moet geven voor een groot publiek. Hoewel hij zijn vakgebied goed beheerst, kampt hij met ernstige spreekangst. Elke keer dat hij voor een groep moet spreken, ervaart hij lichamelijke symptomen zoals een verhoogde hartslag, zweten en een gevoel van paniek. Mark is bang dat hij tijdens de presentatie een black-out krijgt of dichtklapt, wat zijn angst alleen maar verder voedt. Deze angst houdt hem tegen om vol vertrouwen te spreken en zichzelf te presenteren.

Hoe EFT kan helpen bij spreekangst

Spreekangst, vooral wanneer het leidt tot black-outs of dichtslaan, heeft vaak te maken met onderliggende emoties zoals faalangst, onzekerheid of perfectionisme. EFT kan Mark helpen om deze emoties stap voor stap te ontladen en een meer ontspannen, zelfverzekerde gemoedstoestand te bereiken, zelfs wanneer hij voor een groot publiek moet spreken.

EFT-sessie: Het doorbreken van spreekangst

1. **Identificeer het probleem:** Mark identificeert zijn probleem: de angst om te spreken voor een groot publiek. Hij merkt dat zijn angst vooral wordt getriggerd door de gedachte dat hij een black-out zal krijgen en zichzelf voor schut zal zetten. Deze gedachte veroorzaakt een intense fysieke reactie in zijn lichaam, zoals spanning in zijn borst en schouders.
2. **Beoordeel de intensiteit van de angst:** Mark beoordeelt zijn angst op een schaal van 0 tot 10. Wanneer hij denkt aan de presentatie die hij moet geven, voelt hij de angst opkomen en beoordeelt deze als een 9.
3. **Formuleer de opstartzin:** Om zijn angst te adresseren, formuleert Mark een opstartzin: “Ook al ben ik doodsbang dat ik zal dichtklappen tijdens mijn presentatie, ik accepteer mezelf volledig en ik kies ervoor om kalm en zelfverzekerd te blijven.”
4. **Begin met tappen:** Mark begint te tappen op de meridiaanpunten terwijl hij zich concentreert op zijn angst voor de presentatie. Hij gebruikt zinnen die direct verband houden met zijn gevoelens:
 - “Deze angst dat ik een black-out krijg.”
 - “Deze spanning in mijn borst.”
 - “Ik ben bang dat ik alles vergeet als ik voor hen sta.”
 - “Ik wil niet voor schut staan.”
 - “Deze angst om beoordeeld te worden door anderen.”
 - “Deze druk om perfect te presteren.”
 - “Ik voel deze angst in mijn lichaam.”

Terwijl Mark doorgaat met tappen, begint hij de fysieke spanning in zijn lichaam te voelen afnemen en de gedachte aan de presentatie voelt minder bedreigend.

5. **Beoordeel de intensiteit opnieuw:** Na een paar rondes van tappen beoordeelt Mark opnieuw de intensiteit van zijn angst. De angst is gedaald van een 9 naar een 5. Hij voelt zich rustiger en minder overweldigd door het idee van de presentatie.

6. Richt je op positieve affirmaties: Mark gebruikt nu positieve affirmaties om zijn nieuwgevonden kalmte te versterken:

- “Ik kies ervoor om kalm en gefocust te blijven.”
- “Ik vertrouw op mijn kennis en mijn vaardigheden.”
- “Ik ben veilig en kan mezelf presenteren zoals ik ben.”
- “Het is oké om fouten te maken, ik hoef niet perfect te zijn.”
- “Ik kan vol vertrouwen spreken voor dit publiek.”

Langdurige voordelen en herhaling

Na een aantal EFT-sessies merkt Mark dat hij steeds rustiger wordt wanneer hij aan zijn presentatie denkt. Door consistent tappen te gebruiken, vooral net voor de presentatie, kan hij zijn zenuwen beter beheersen. De fysieke symptomen van angst, zoals hartkloppingen en spierspanning, komen minder voor, en hij heeft meer vertrouwen in zijn vermogen om zijn boodschap over te brengen zonder vast te lopen of een black-out te krijgen.

Mark blijft EFT gebruiken als onderdeel van zijn voorbereiding voor presentaties en merkt dat hij zich steeds minder angstig voelt. Zelfs in situaties waar hij vroeger zou dichtslaan, blijft hij nu kalm en gefocust. De techniek heeft hem geholpen om zijn angst te verminderen en zijn zelfvertrouwen te vergroten.

9. Hoe EFT je leven kan veranderen

EFT biedt niet alleen een methode om acute stress en emotionele problemen aan te pakken, maar heeft ook het potentieel om je leven op lange termijn ingrijpend te veranderen. In dit hoofdstuk bespreken we de diepgaande en blijvende voordelen die EFT kan bieden op het gebied van emotioneel welzijn, fysieke gezondheid, zelfvertrouwen en persoonlijke groei.

Het pad naar emotionele vrijheid

EFT richt zich direct op de emotionele blokkades die veel van ons dagelijks leven beheersen. Wanneer deze blokkades worden aangepakt en losgelaten, voel je je lichter, meer in balans en vrijer om je leven op je eigen voorwaarden te leiden. Of het nu gaat om angsten, oude trauma's, beperkende overtuigingen of dagelijkse stress, EFT kan je helpen om deze obstakels te overwinnen.

Voorbeeld: Stel je voor dat je al jaren worstelt met faalangst. Elke keer dat je een uitdaging tegenkomt, voel je je verlamd door de angst om te falen. Door regelmatig EFT toe te passen, kun je de emotionele lading rond deze angst verminderen. Na verloop van tijd merk je dat je deze angst steeds minder ervaart en dat je vrijer bent om nieuwe uitdagingen aan te gaan zonder je verlamd te voelen.

Het vergroten van je zelfvertrouwen en eigenwaarde

Veel mensen worstelen met gevoelens van onzekerheid of een laag zelfbeeld. Deze gevoelens kunnen hun leven beperken, zowel op persoonlijk als professioneel vlak. EFT kan helpen om beperkende overtuigingen zoals "Ik ben niet goed genoeg" of "Ik verdien geen succes" aan te pakken. Door deze overtuigingen te vervangen door positieve en opbouwende gedachten, kun je meer zelfvertrouwen opbouwen en je eigenwaarde vergroten.

Voorbeeld: Als je worstelt met onzekerheid tijdens sociale situaties, kun je EFT gebruiken om de onderliggende angst voor afwijzing te behandelen. Na een aantal sessies merk je dat je je meer op je gemak voelt in sociale interacties en dat je minder bezig bent met wat anderen van je denken. Hierdoor kun je authentieker en zelfverzekerder in het leven staan.

Langdurige gezondheidsvoordelen

Hoewel EFT zich in eerste instantie richt op emotionele gezondheid, heeft het vaak een positief effect op je fysieke gezondheid. Veel lichamelijke klachten worden verergerd door stress en negatieve emoties. Door EFT te gebruiken om emotionele stress te verminderen, kun je ook fysieke symptomen zoals hoofdpijn, spierspanning en zelfs chronische pijn verlichten.

Voorbeeld: Iemand die al jaren last heeft van chronische rugpijn kan ontdekken dat de pijn verergert tijdens stressvolle periodes. Door EFT te gebruiken om de emotionele stress te verminderen, kan de pijn afnemen, en na verloop van tijd kan de persoon zelfs volledig van de pijn verlost zijn. Dit komt doordat de onderliggende emotionele spanningen die bijdragen aan de fysieke pijn worden losgelaten.

Veranderingen in relaties

EFT kan ook een krachtige impact hebben op je relaties met anderen. Veel relationele conflicten of spanningen zijn het gevolg van onverwerkte emoties, oude pijn of communicatieproblemen. Door EFT toe te passen op je eigen emoties en patronen, kun je relaties verbeteren, helderder communiceren en beter omgaan met conflicten.

Voorbeeld: Een persoon die moeite heeft met het uiten van emoties in zijn of haar relatie kan EFT gebruiken om onderdrukte gevoelens van angst of onzekerheid te verwerken. Na verloop van tijd kan dit leiden tot meer open en eerlijke communicatie met de partner, waardoor de relatie sterker en gezonder wordt.

Het ontwikkelen van emotionele veerkracht

Een van de grootste voordelen van EFT is dat het je helpt om emotioneel veerkrachtiger te worden. Dit betekent dat je beter in staat bent om met stress en tegenslagen om te gaan zonder overweldigd te raken. Je leert dat je emoties kunt beheersen en dat je negatieve ervaringen kunt verwerken zonder vast te blijven zitten in de bijbehorende pijn of frustratie.

Voorbeeld: Wanneer je geconfronteerd wordt met een stressvolle situatie op het werk, merk je dat je dankzij EFT sneller kalm kunt blijven en helderder kunt denken. In plaats van verlamd te raken door de stress, gebruik je EFT om de emotionele lading van de situatie los te laten en kun je effectiever reageren. Deze nieuwe manier van omgaan met stress helpt je om zowel professioneel als persoonlijk meer succesvol te zijn.

Werken aan je persoonlijke groei

EFT is niet alleen een hulpmiddel om problemen op te lossen; het kan ook dienen als katalysator voor persoonlijke groei en transformatie. Door regelmatig met EFT te werken, ontdek je diepere lagen van jezelf, krijg je meer inzicht in je eigen behoeften en verlangens, en ontwikkel je de moed om stappen te zetten naar het leven dat je echt wilt leiden.

Voorbeeld: Iemand die vastzit in een baan die niet bij hem of haar past, kan EFT gebruiken om de angst voor verandering en onzekerheid te overwinnen. Na het doorwerken van deze gevoelens voelt die persoon zich sterker en besluitvaardiger, en durft hij of zij de stap te zetten naar een nieuwe carrière die meer voldoening geeft. EFT helpt bij het loslaten van angsten die je ervan weerhouden om je volledige potentieel te bereiken.

Je leven opnieuw vormgeven met EFT

EFT kan je helpen om niet alleen met problemen om te gaan, maar ook om een positieve verandering in je leven te creëren. Het geeft je de tools om bewust te werken aan je emoties, overtuigingen en patronen, zodat je je leven kunt vormgeven op een manier die echt bij je past. Met EFT kun je stress verminderen, relaties verbeteren, fysiek en emotioneel sterker worden, en bovenal: je leven met meer vrijheid, zelfvertrouwen en vreugde leiden.

10. Hoe EFT kan helpen om verbinding te maken met anderen

Een gevoel van verbondenheid is een van de belangrijkste pijlers van ons welzijn. We zijn sociale wezens, en onze relaties – of het nu gaat om romantische relaties, vriendschappen, familiebanden of professionele connecties – zijn cruciaal voor ons geluk en onze emotionele gezondheid. Wanneer we moeite hebben om verbinding te maken met anderen, kan dit leiden tot gevoelens van eenzaamheid, isolatie, of onzekerheid. EFT biedt een effectieve manier om de onderliggende emotionele blokkades die ons tegenhouden om diepere relaties aan te gaan, te verwerken en los te laten.

Waarom verbinding soms moeilijk is

Verbinden met anderen kan om verschillende redenen moeilijk zijn. Voor sommigen is er sprake van onzekerheid of een diepgewortelde angst voor afwijzing. Anderen hebben te maken met negatieve ervaringen uit het verleden die hen voorzichtig of wantrouwig maken in nieuwe relaties. Soms kunnen we zelfs onbewust barrières opwerpen door emotionele wonden die nog niet zijn geheeld, zoals een verlies, een teleurstelling, of een breuk.

EFT kan helpen door deze emotionele blokkades bloot te leggen en te verwerken. Dit stelt ons in staat om ons open te stellen voor nieuwe verbindingen en bestaande relaties te versterken, vrij van de emotionele bagage die ons tegenhoudt.

EFT en onzekerheid in relaties

Onzekerheid in relaties is een van de meest voorkomende uitdagingen die mensen ervaren. Dit kan zich uiten in het gevoel dat je niet goed genoeg bent, angst voor afwijzing, of een constante angst om verlaten te worden. EFT kan deze gevoelens van onzekerheid aanpakken door de onderliggende overtuigingen en emoties te ontladen, zodat je met meer zelfvertrouwen en openheid relaties kunt aangaan en onderhouden.

Voorbeeld van EFT voor onzekerheid in relaties:

Stel dat je je onzeker voelt in je relatie en vaak bang bent dat je partner je zal verlaten. Je kunt EFT gebruiken om deze angst te verwerken door te tappen op de gedachte "Ik ben bang dat mijn partner me zal verlaten" of "Ik ben niet goed genoeg voor een gezonde relatie." Terwijl je tapt, werk je door deze overtuigingen heen en vervang je ze door meer positieve en ondersteunende gedachten, zoals "Ik ben waardevol en verdien liefde en verbinding."

EFT en het loslaten van oude wonden

Oude wonden, zoals verraad, verlies, of emotionele pijn uit het verleden, kunnen een groot obstakel vormen bij het opbouwen van nieuwe relaties. Deze wonden zorgen ervoor dat we onze muren optrekken en ons beschermen tegen verdere pijn, maar ze kunnen ons ook tegenhouden om echte verbindingen aan te gaan. EFT helpt je om door deze wonden heen te werken, zodat je los kunt laten wat je niet langer dient en je met een open hart nieuwe relaties kunt aangaan.

Voorbeeld van EFT voor het verwerken van oude pijn:

Als je bent gekwetst in een vorige relatie en merkt dat deze pijn je huidige relaties beïnvloedt, kun je EFT gebruiken om deze pijn los te laten. Een opstartzin zou kunnen zijn: "Ook al ben ik bang opnieuw gekwetst te worden door mijn vorige relatie, ik accepteer mezelf volledig en ik kies ervoor om me open te stellen voor nieuwe verbindingen." Door EFT te gebruiken om de emotionele lading van die oude pijn te verminderen, kun je jezelf toestaan om weer volledig aanwezig te zijn in nieuwe relaties.

EFT en communicatie in relaties

Goede communicatie is de basis van elke sterke relatie, maar vaak kunnen emoties zoals frustratie, boosheid, of angst een open en eerlijke communicatie in de weg staan. EFT kan helpen om deze emoties te verwerken voordat je het gesprek aangaat, zodat je helder en rustig kunt communiceren zonder dat oude triggers in de weg staan.

Voorbeeld van EFT voor betere communicatie:

Stel dat je een belangrijk gesprek moet voeren met je partner, maar je merkt dat je je angstig voelt of bang bent om verkeerd begrepen te worden. Je kunt EFT gebruiken om deze angst te verwerken door te tappen op zinnen zoals: "Ook al ben ik bang om dit gesprek aan te gaan, ik accepteer mezelf volledig en ik kies ervoor om kalm en duidelijk te blijven." Dit helpt je om met meer vertrouwen en rust het gesprek aan te gaan, wat leidt tot een betere communicatie en diepere verbinding.

EFT en zelfacceptatie: De sleutel tot verbinding met anderen

Een van de belangrijkste elementen van het verbinden met anderen is zelfacceptatie. Als we onszelf niet volledig accepteren, projecteren we vaak deze onzekerheden op onze relaties. We kunnen anderen bijvoorbeeld niet vertrouwen of afstand houden uit angst om gekwetst te worden. EFT kan helpen bij het cultiveren van zelfacceptatie, wat de sleutel is tot het creëren van authentieke en diepgaande verbindingen met anderen.

Voorbeeld van EFT voor zelfacceptatie:

Als je moeite hebt met jezelf te accepteren en merkt dat dit je relaties beïnvloedt, kun je EFT gebruiken om deze onzekerheden aan te pakken. Een opstartzin zou kunnen zijn: "Ook al vind ik het moeilijk om mezelf volledig te accepteren zoals ik ben, ik kies ervoor om stap voor stap meer van mezelf te houden en te accepteren." Door deze zelfacceptatie te ontwikkelen, wordt het gemakkelijker om je open te stellen voor liefdevolle en ondersteunende relaties met anderen.

EFT en vertrouwen opbouwen

Vertrouwen is een essentieel onderdeel van elke relatie. Maar voor veel mensen kan het moeilijk zijn om vertrouwen te hebben, vooral als ze eerder zijn gekwetst of verraden. EFT kan helpen om de angst en wantrouwen los te laten, zodat je met een open en vertrouwend hart nieuwe relaties kunt aangaan of bestaande relaties kunt verdiepen.

Voorbeeld van EFT voor het opbouwen van vertrouwen:

Als je merkt dat je moeite hebt om anderen te vertrouwen, kun je EFT gebruiken om de angst die hiermee gepaard gaat aan te pakken. Een opstartzin zou kunnen zijn: "Ook al vind ik het moeilijk om anderen te vertrouwen, ik accepteer mezelf volledig en ik kies ervoor om vertrouwen op te bouwen in mijn relaties." Dit helpt om de emotionele blokkades die je tegenhouden los te laten en meer ruimte te creëren voor vertrouwen en verbinding.

Het versterken van bestaande relaties met EFT

EFT kan niet alleen helpen bij het opbouwen van nieuwe relaties, maar ook bij het versterken van bestaande relaties. Of het nu gaat om je partner, familieleden, of vrienden, EFT kan helpen om emotionele barrières op te heffen, de communicatie te verbeteren, en diepere verbindingen te creëren.

Voorbeeld van EFT voor het versterken van een relatie:

Als je merkt dat je relatie met een familielid gespannen is, kun je EFT gebruiken om de frustratie of irritatie die je voelt te verwerken. Een opstartzin kan zijn: "Ook al voel ik frustratie in mijn relatie met [naam van het familielid], ik accepteer mezelf volledig en ik kies ervoor om met liefde en begrip te reageren." Door de spanning los te laten, kun je je relatie versterken en een diepere, meer harmonieuze verbinding creëren.

Conclusie: EFT als brug naar diepere verbindingen

EFT biedt een krachtige tool om emotionele blokkades die ons tegenhouden om diepgaande verbindingen te maken, te ontladen. Of je nu worstelt met onzekerheid, oude wonden, communicatieproblemen, of een gebrek aan vertrouwen, EFT helpt je om deze obstakels stap voor stap te overwinnen. Door EFT te integreren in je relaties, kun je niet alleen jezelf meer openstellen voor verbinding, maar ook bestaande relaties versterken en verdiepen. Zo wordt EFT een brug naar betekenisvollere en vervullendere relaties in je leven.

Slotwoord

EFT (Emotional Freedom Techniques) biedt een toegankelijke en effectieve manier om emotionele blokkades los te laten, je zelfvertrouwen te vergroten, en diepe transformaties in je leven te bewerkstelligen. Of je nu worstelt met stress, onzekerheid, oude wonden, of op zoek bent naar nieuwe manieren om jezelf te verbinden met anderen, EFT kan je helpen om dieper inzicht te krijgen in je emoties en ze op een zachte, maar krachtige manier te verwerken.

De technieken die in dit boek zijn beschreven, kunnen je ondersteunen in het creëren van een leven met meer balans, emotionele vrijheid, en innerlijke rust. EFT helpt je om oude patronen los te laten, nieuwe overtuigingen te omarmen, en ruimte te maken voor groei en positieve verandering.



Mocht je meer willen leren over EFT of wil je begeleiding bij het toepassen ervan, dan kun je contact opnemen met **Mirjam de Kluijver**, die uitgebreide ervaring heeft in het begeleiden van mensen met EFT. Mirjam werkt vanuit haar praktijk **Praktijk Dianthus** en biedt persoonlijke begeleiding voor iedereen die de kracht van EFT wil ontdekken.

Bezoek haar website <https://www.praktikdianthus.nl/> voor meer informatie over haar diensten en hoe je in contact kunt komen. Of je nu net begint met EFT of al ervaring hebt, Mirjam kan je ondersteunen in je reis naar emotionele vrijheid en welzijn.