

NEW YORK TIMES BEST-SELLER

EEN REVOLUTIONAIR SYSTEEM
VOOR EEN **STRESSVRIJ LEVEN**



the
Tapping
Solution



NICK ORTNER
palaysia

Lof voor The Tapping Solution

'Ik vind dat Nick Ortner's adviezen gemakkelijk te gebruiken en praktisch zijn, maar ook wonderbaarlijk goed werken. Mij heeft hij in ieder geval geleerd om allerlei soorten problemen met behulp van het tappen los te laten of op te lossen. Ik weet zeker dat je dit boek, The Tapping Solution, fantastisch zult vinden. Dat vind ik in ieder geval wel.'

– **Louise L. Hay**, schrijfster van *Je kunt je leven helen*

'Zet je scepsis even aan de kant; dit werkt echt. Ik heb met Nick samengewerkt en in mijn eigen leven fantastische resultaten met het tappen behaald.'

– **Dr Wayne W. Dyer**, schrijver van *Wishes fulfilled*

'Ik beveel The Tapping Solution van harte aan! Lees dit boek en tap jezelf naar een betere gezondheid en een beter leven.'

– **Christiane Northrup M.D.**, schrijfster van *Women's Bodies, Women's Wisdom* en *The Wisdom of Menopause*

'In The Tapping Solution passeren de transformatieve eigenschappen van Emotional Freedom Techniques (EFT) de revue en worden de fantastische kenmerken en effectiviteit van het tappen door middel van waargebeurde genezingsverhalen tot in detail beschreven. Nick weet het raamwerk voor deze baanbrekende nieuwe manier van helen op een briljante manier aan de lezer voor te leggen.'

– **Debbie Ford**, schrijfster van *Courage*, *The Right Questions* en *The Best Year of Your Life*

'Wauw! The Tapping Solution onthult hoe je met zowel de emotionele als de fysieke problemen die een belemmering voor je vormen aan de slag kunt gaan. Nick Ortner is een genie op het gebied van deze fantastische methode. Lees dit boek en bevrijd jezelf voor de rest van je leven!'

– **Joe Vitale**, schrijver van *The Attractor Factor*

'Nick Ortner geeft zijn lezers een schat aan informatie over de geschiedenis van het tappen, de juiste manier van tappen en persoonlijke verhalen over de manier waarop het tappen op succesvolle wijze levens heeft verrijkt. Wat een heerlijk boek.'

– **Gay Hendricks**, schrijver van *The Big Leap* en coauteur van *Conscious Loving*

'EFT heeft de kwaliteit van mijn leven en werk enorm verbeterd en ik kan niemand bedenken die je beter met deze diepgaande techniek kennis kan laten maken dan Nick Ortner. Mis deze kans op heling niet. Je kunt je leven er niet alleen mee transformeren, maar ook redden.'

– **Kris Carr**, schrijfster van de *New York Times*-bestseller *Crazy Sexy Kitchen*

'Nick Ortner is een meester in EFT en hij biedt de lezer een praktische en gemakkelijk te leren procedure die je als leidraad kunt gebruiken voor een leven waarin je je negatieve emoties, fysieke pijn, angstgevoelens en nog veel meer kunt helen. Een geweldige manier om je hersenen te herprogrammeren voor een fantastisch leven.'

– **Arielle Ford**, schrijfster van *The Soulmate Secret*

'In mijn zwaarste jaar ontdekte ik het tappen en wonder boven wonder haalde deze onorthodoxe manier om je leven op orde te brengen me uit de mist en naar het licht. Nick Ortner's goed doordachte en informatieve boek helpt je bij het begrijpen van het wat, waarom en hoe van deze revolutionaire helingstechniek.'

– **Chip Conley**, oprichter van *Joie de Vivre Hotels* en schrijver van *PEAK en Emotionele Vergelijkingen*

'Als je je leven exponentieel wilt verbeteren, dan moet je naar Nick Ortner luisteren. Als een van de meest vooraanstaande leraren en leiders op het gebied van het meridiaantappen, leert Nick mensen over de hele wereld in hun kracht te staan, zodat zij hun geest en leven kunnen verrijken. The Tapping Solution is een van de meest praktische en nuttige hulpmiddelen om de verschillende methoden van het meridiaantappen onder de knie te krijgen en ze op een succesvolle manier bij alles wat je doet toe te passen. Volg de adviezen en methoden die Nick in dit geweldige boek beschrijft en verwacht dat je leven op een miraculeuze en prachtige manier zal veranderen.'

– **Carol Tuttle**, schrijfster van *The Child Whisperer*

'Niets komt dichterbij "magie" dan de positieve resultaten waarvan ik tijdens het gebruik van EFT bij duizenden van mijn patiënten die last hadden van fysieke en emotionele pijn en ziekte getuige ben geweest. EFT kan tot ongelooflijke doorbraken op je reis van heling leiden en kan je in je dagelijkse leven helpen. Nick Ortner is een van de mensen die dit waardevolle hulpmiddel op een praktische manier aan anderen mensen overdraagt en dit boek helpt je bij het effectief gebruikmaken van deze heilzame techniek.'

– **Dr. Mercola**, oprichter van *Mercola.com*, de meest bezochte website ter wereld op het gebied van natuurlijke gezondheid

'Nick Ortner is niet alleen zeer integer als mens, zijn boek straalt diezelfde integriteit uit door zijn oprechte verlangen om mensen op de helende kracht van het tappen te onderwijzen. Zijn boodschap moet de wereld in, zodat we ons eigen helingsproces met behulp van EFT in gang kunnen zetten. Ik vind de protocollen fantastisch; ze delen het tap-proces in eenvoudige en praktische stapjes op. Nick geeft me het gevoel dat ik de technieken die hij in dit boek aanbiedt meteen kan gebruiken. Als je de protocollen die in het boek staan volgt, kun je grote levensproblemen leren loslaten.'

– **Lisa Garr**, presentatrice van *The Aware Show*

'Nick Ortner heeft misschien wel meer gedaan dan wie ook om de kunst en wetenschap van het EFT-tappen onder de aandacht van de mensen te brengen en zijn nieuwe boek is de kroon op dat werk. Nicks innovatieve aanpak maken de opmerkelijke geschenken van het tappen voor iedereen toegankelijk. Dit boek kan de perfecte leidraad zijn voor een geïnteresseerde nieuwkomer, de onervaren beoefenaar of de klinische therapeut. Je hebt meteen baat bij het tappen zoals het hier wordt uitgelegd en als je er op een speelse manier met anderen mee aan de slag gaat, zul je nog jarenlang van het tappen versted staan.'

– **Paul R. Scheele Ph.D.**, schrijver van *Natural Brilliance*, *Drop into Brilliance* en *Photoreading*, en ontwikkelaar van *Paraliminal Technology*

*'Nick Ortner heeft voor meer dan een half miljoen mensen de weg vrijgemaakt naar de kracht van het tappen op acupunctuurpunten voor het vergroten van hun geluk en welzijn. In *The Tapping Solution* is hij je persoonlijke begeleider en geeft hij heldere instructies over hoe je bepaalde gedachte- en gedragspatronen die jou belemmeren kunt veranderen, hoe je je relaties kunt verbeteren en meer succes kunt hebben in de dingen die je belangrijk vindt en hoe je een gezonder, gelukkiger en voorspoediger leven kunt leiden.'*

– **Donna Eden en David Feinstein Ph.D.**, coauteurs van *The Promise of Energy Psychology*

'Naar mijn mening is EFT een van de grootste doorbraken binnen de psychologie en de geneeskunde in de afgelopen honderd jaar geweest. Nick Ortners overtuigende presentatie van EFT maakt dit boek tot een must als je EFT snel wilt begrijpen en leren.

Het boek is warm, grappig, zit vol compassie en heeft diepgaande persoonlijke ervaringen als basis. Het boek bevat een groot aantal gedetailleerde casestudies, fascinerende intermezzo's, tientallen praktische oefeningen en gerichte tap-protocollen voor het ontsluiten van de magie van EFT in je leven. Nick laat zien dat de werking van EFT verklaard kan worden aan de hand van de nieuwste ontdekkingen binnen de neurowetenschappen, maar hij zorgt er wel voor dat EFT bruikbaar en relevant blijft voor de problemen die we allemaal tegenkomen. Als je de patronen wilt doorbreken die je in je leven hebben belemmerd, dan is dit boek de sleutel daartoe.'

– **Dawson Church Ph.D.**, schrijver van *The Genie in Your Genes*

*'Ben je wanhopig op zoek naar verandering in je leven, maar ben je bang om het roer om te gooien? Dan wil je *The Tapping Solution* niet missen. Dit boek kan je helpen bij het achterhalen van wat jou op persoonlijk, fysiek en mentaal niveau belemmert en biedt je een manier om daar doorheen te tappen. Nick Ortner ontsluit de techniek en laat je zien hoe je haar op vrijwel elk levensgebied kunt toepassen en de positieve veranderingen tot stand kunt brengen waarnaar je verlangt.'*

– **Ruth Buczynski, Ph.D.**, psycholoog, voorzitter van *The National Institute for the Clinical Application of Behavioral Medicine*

‘Wauw, ik was helemaal ondersteboven van The Tapping Solution. Nicks schrijfstijl is gepassioneerd en in het boek wordt zeer grondig uitgelegd hoe het tappen werkt, de wetenschappelijke achtergrond wordt belicht en Nick laat zien hoe de techniek bij een verscheidenheid aan problemen kan worden toegepast.

Nick is een meester in EFT en dankzij zijn inzichten en casestudies heb ik talloze nieuwe manieren geleerd om de techniek toe te passen, ondanks het feit dat ik haar al 14 jaar lang dagelijks bij mijn patiënten gebruik. Dit is een van de meest positieve, authentieke en stimulerende boeken die ik ooit heb gelezen en absoluut een klassieker op dit gebied. Ik beveel het boek ten zeerste aan!’

– **Eric B. Robins, M.D.**, uroloog en expert op het gebied van mind-body healing, coauteur van *Your Hands Can Heal You*

‘Dit verbazingwekkende boek biedt opmerkelijke hulp aan mensen die nog niets weten over de helende eigenschappen van EFT of die daar wel het een en ander van afweten en de techniek meteen voor hun eigen specifieke problemen willen toepassen. Nick Ortner heeft ons allemaal een grote dienst bewezen door dit boek te schrijven!’

– **Patricia Carrington, Ph.D.**, ontwikkelaar van de EFT Choices Method, hoogleraar psychiatrie aan de UMDJN/Robert Wood Johnson Medical School

‘Als praktiserend psychiater met meer dan 25 jaar praktijkervaring zie ik EFT als de meest veelbelovende nieuwe behandelvorm die ik tot nu toe ben tegengekomen. The Tapping Solution geeft de lezer een overzicht van waar deze vorm van “energetische psychologie” vandaan komt, hoe de techniek moet worden toegepast en waarvoor ze kan worden gebruikt. Het aantal toepassingsvormen van deze bedrieglijk eenvoudige techniek is onbeperkt. Nick Ortner moet worden geprezen voor het feit dat hij ons met zo’n informatieve, onderhoudende en gemakkelijk te gebruiken inleiding op deze belangrijke vorm van psychotherapie en persoonlijke transformatie laat kennismaken.’

– **Eric Leskowitz, M.D.**, directeur van de Indicative Medicine Task Force, Spaulding Rehabilitation Hospital, Faculteit der Psychiatrie, Harvard Medical School

‘Dit boek is een groot geschenk! Nick heeft het tappen voor iedereen toegankelijk gemaakt en laat ons zien hoe gemakkelijk de techniek te gebruiken is voor het loslaten van patronen die ons niet meer van pas komen en voor het ervaren van meer vrijheid en vreugde.’

– **Agapi Stassinopolous**, schrijver van *Unbinding the Heart*

‘Het tappen heeft mijn leven helemaal veranderd. Eerst dacht ik dat het het zoveelste trucje was, maar dat was niet zo. Het is een techniek die voor verandering zorgt en je diep in jezelf laat kijken en je helpt bij het voelen van de emotionele vrijheid die je geboorterecht is. Ik ben Nick Ortner eeuwig dankbaar voor het feit dat hij me met het tappen heeft laten kennismaken. Dit boek is een must!’

– **Mastin Kipp**, CEO/oprichter van *TheDailyLove.com*

'Ik bedank Nick vanuit mijn hart voor het feit dat hij zo'n belangrijke rol speelt bij het verspreiden van EFT (tappen), zodat de techniek in genoeg handen terechtkomt om het omslagpunt binnen de energetische geneeskunde tot stand te brengen. The Tapping Solution is een veelbelovende compilatie van successen uit het verleden en toekomstige mogelijkheden van EFT. Met deze goed doordachte rondleiding door de geschiedenis van EFT en haar alledaagse toepassingsvormen laat Nick zien hoe diepgaande heling mogelijk is voor miljoenen mensen die het nodig hebben en het verdienen. Dank je wel, Nick, voor het combineren van de hoop en de wetenschap die achter deze techniek liggen. Het tappen zal ongetwijfeld een positieve invloed op onze toekomst hebben!'

– Carol Look, schrijfster van *Attracting Abundance with EFT*

'Nick Ortner heeft een uniek systeem om te transformeren voor iedereen beschikbaar gemaakt. Hij is een echte doener en gebruikt de krachtige helingmethode EFT als leidraad in zijn leven. Als je er klaar voor bent om je levensproblemen, de verhalen die over jezelf vertelt en de traumatische gebeurtenissen die je hebt meegemaakt voor eens en voor altijd tot het verleden te laten behoren, dan heb je nu het juiste boek in handen. Grijp de kans om de weg van nieuwe mogelijkheden in te slaan. Lees dit boek nu.'

– Jennifer McLean, schrijfster, healer en presentatrice van *Healing with the Masters*

'Nick Ortner is een man met de missie om de hele wereld, persoon na persoon, op een directe en zeer persoonlijke manier te veranderen. Hij onthult hoeveel kracht we daadwerkelijk hebben om ons leven te veranderen als we gewoon besluiten om zijn elegante methode te gebruiken. Het leven biedt ons dan nieuwe mogelijkheden, we herontdekken onze grootsheid, we kunnen het verleden echt loslaten, ons bevrijden van trauma's en ingesleten gewoontes doorbreken. En hij laat je zien hoe snel en gemakkelijk dat kan. Een duizelingwekkende methode die je zal veranderen... als je er klaar voor bent.'

– Margaret M. Lynch, de creatieve geest achter *'The 7 Levels of Wealth Manifestation'* en CEO van NESC, Inc.

'EFT is de krachtigste nieuwe transformatietechniek die gedurende de afgelopen jaren is langsgelopen en de inspirerende verhalen die in The Tapping Solution staan geven de lezer uit de eerste hand een beeld van de effectiviteit van het tappen. Nick Ortners grondige verkenning van deze techniek en haar heilzame werking bieden je de snelste manier die ik ken om je problemen aan te pakken, of die nu fysiek of emotioneel van aard zijn. Ik beveel het boek van harte aan.'

– Jack Canfield, coauteur van *Chicken Soup for the Soul* en *Tapping into Ultimate Success*

'The Tapping Solution biedt ons niet alleen de nieuwste behandelvormen voor allerlei dingen die we kunnen mankeren, maar ook ongelooflijke verhalen uit de praktijk die je zullen inspireren om er helemaal voor te gaan en deze diepgaande methode aan je healingrepertoire toe te voegen.'

– **Marcia Wieder**, CEO/oprichtster van Dream University

'Het vasthouden van dit boek zou je kunnen vergelijken met het in handen hebben van een kaart die de weg wijst naar persoonlijke schatten die je wilt opgraven. De resultaten die met behulp van het tappen worden behaald zijn zowel voor mensen die erin geloven als voor sceptici verbazingwekkend en zorgen ervoor dat je je probleem altijd vanuit een nieuw perspectief, helderder en rustiger bekijkt, of dat probleem nu fysiek, emotioneel of spiritueel van aard is. Daar komt nog bij dat je met Nick als begeleider een vertrouwde, zorgzame vriend aan je zijde hebt. Houd dit boek altijd binnen handbereik... Het is de toolkit voor je persoonlijke ontwikkeling in onze voortdurend veranderende moderne tijd.'

– **Kevin Gianni**, schrijver van boeken over gezondheid, www.RenegadeHealth.com

'Jezelf in de richting van gezondheid tappen is niet alleen leuk, maar ook helend. Ik raad je van harte aan om daar vandaag mee te beginnen!'

– **C. Norman Shealy**, M.D., Ph.D., voorzitter van Holos Institutes of Health

The Tapping Solution



EEN REVOLUTIONAIR SYSTEEM
VOOR EEN *STRESSVRIJ LEVEN*

NICK ORTNER



palaysia
sunshine for the soul

Dit is een inblikexemplaar dat je gratis kunt downloaden op:

WWW.TAPPINGSOLUTION.NL

Copyright © 2013 by Nicolas Ortner
Copyright Nederlandse editie © 2015 Palaysia Productions, Amstelveen, www.palaysia.nl
Oorspronkelijke titel: The Tapping Solution
English language publication 2013 by Hay House Inc. USA

Vertaling: Jörgen van Drunen
Eindredactie Nederlandse vertaling: Edith Hagenaar
Cover ontwerp: Michelle Polizzi
Interior design: Riann Bender
Fotos/illustraties binnenwerk: © 2011 Lindsay Kenny

ISBN 978-90-76541-97-6

NUR 720

eerste druk

www.sunshineforthesoul.nl

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in, of verkeerd gebruik van deze uitgave.

LET OP: De methode in dit boek is een krachtig instrument dat je leven kan veranderen... maar het is geen vervanging voor medische hulp. Als je mentale of fysieke problemen hebt, in psychotherapie zit, of neurologische ziektes of (panische) aanvallen hebt, stellen we voor dat je een arts of therapeut raadpleegt en deze methode onder hun begeleiding gebruikt. Noch uitgever Palaysia Productions, noch Hay House, Inc., noch Nicolas Ortner neemt enige verantwoordelijkheid voor het gebruik van dit boek of de methodes in dit boek.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevens bestand, of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, internet of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced by any mechanical, photographic, or electronic process, or in the form of a phonographic recording; nor may it be stored in a retrieval system, transmitted, or otherwise be copied for public or private use—other than for “fair use” as brief quotations embodied in articles and reviews—without prior written permission of the publisher.

The author of this book does not dispense medical advice or prescribe the use of any technique as a form of treatment for physical, emotional, or medical problems without the advice of a physician, either directly or indirectly. The intent of the author is only to offer information of a general nature to help you in your quest for emotional and spiritual well-being. In the event you use any of the information in this book for yourself, which is your constitutional right, the author and the publisher assume no responsibility for your actions.

INHOUD

| | |
|---|-----|
| <i>Voorwoord door Mark Hyman, M.D.</i> | xi |
| <i>Inleiding</i> | xv |
| Hoofdstuk 1 Een grandioze ontdekking | 1 |
| Hoofdstuk 2 Snel aan de slag: Ervaar het tappen nu | 14 |
| Hoofdstuk 3 Het opruimen van angstgevoelens, het gevoel dat je het niet meer aankunt en stress | 34 |
| Hoofdstuk 4 Je weerstand tegen verandering overwinnen | 52 |
| Hoofdstuk 5 Door je verleden heen tappen..... | 65 |
| Hoofdstuk 6 Het lichaam helen..... | 82 |
| Hoofdstuk 7 Het opheffen van fysieke pijn..... | 98 |
| Hoofdstuk 8 Afvallen en het los laten van angst, schuldgevoel en schaamte rond voeding..... | 112 |
| Hoofdstuk 9 Liefde en het creëren van gezonde relaties..... | 131 |
| Hoofdstuk 10 Geld verdienen en je dromen waarmaken | 146 |
| Hoofdstuk 11 Het overwinnen van fobieën en angsten | 165 |
| Hoofdstuk 12 Het opruimen van andere levensproblemen | 178 |
| Hoofdstuk 13 Een nieuwe visie voor de mensheid..... | 194 |
| Hoofdstuk 14 Een nieuwe visie voor jou | 209 |
| <i>Extra's</i> | 216 |
| <i>Noten</i> | 218 |
| <i>Dankwoord</i> | 219 |
| <i>Over de auteur</i> | 221 |
| <i>Notities</i> | 222 |
| <i>Taplijstje</i> | 232 |

VOORWOORD

Paula had al tien jaar lang bijna dagelijks last van ernstige, slopende hoofdpijn en migraine. Ze had voortdurend pijn. Ondanks de slaappillen en medicijnen voor de migraine die ik haar had voorgeschreven, ging ze soms wel vier keer per maand naar de Eerste Hulp, omdat de pijn en de daaruit voortvloeiende slapeloosheid aan bleven houden. Naast het gebruik van medicatie bracht ze veranderingen in haar levensstijl aan waarvan bekend is dat mensen met vergelijkbare problemen er baat bij kunnen hebben: een glutenvrij dieet zonder vlees en zuivelproducten, een vaste slaaproutine en het gebruik van supplementen. Dit hielp echter niet. Haar hoofdpijn leek nooit eens minder te worden en haar leven werd er volledig door ontwricht.

Voor een arts is het zeer ontmoedigend om zijn of haar patiënten te zien lijden. Ik besloot om Paula naar mijn vriend Nick Ortner door te verwijzen. Ik had gehoord dat hij ongelooflijke resultaten boekte met behulp van EFT of ‘tappen’. Ik had Nick het jaar daarvoor via een wederzijdse vriend ontmoet. Tijdens ons gesprek legde hij de wetenschappelijke achtergrond van het tappen aan me uit en lichtte hij toe waarom het zo goed werkt bij een groot scala aan gezondheidsproblemen, variërend van het omgaan met fysieke en emotionele pijn tot het overwinnen van fobieën en het onderhouden van betere relaties. Hoewel ik hoopte dat Paula’s problemen met behulp van deze techniek zouden worden opgelost, had ik er zo mijn twijfels over. Ik zei tegen Paula dat ik niet zeker wist of dit de oplossing

zou zijn, maar ze was op een punt aangekomen waarop ze bereid was om alles uit te proberen. Het was voor ons allebei duidelijk dat ze een andere manier van genezen nodig had, een andere manier om haar afhankelijkheid van medicijnen te doorbreken, omdat haar gezondheid op de lange termijn waarschijnlijk ernstig onder haar medicijngebruik zou lijden.

Het duurde een paar maanden tot ik een volledig rapport over Paula's vooruitgang kreeg, hoewel ik in de tussentijd af en toe goed nieuws kreeg over verminderde pijn en terugschroeven van het medicijngebruik. Toen ik uiteindelijk bericht van haar kreeg, was ik stomverbaasd. Ze was niet alleen honderd procent pijnvrij, maar ze gebruikte ook geen medicijnen meer. Dankzij haar samenwerking met Nick, waarbij ze het tappen gebruikte op wat ze omschreef als een 'emotionele reis', was ze van haar pijn af en gebruikte ze geen medicijnen meer. Uiteindelijk was ze weer in staat om een normaal, actief en voldoening gevend leven te leiden. Wat een verschil!

Nadat ik zelf had gezien hoe goed het tappen werkt, wilde ik er natuurlijk meer over weten. Ik ging me erin verdiepen en raakte overtuigd van de positieve werking van het tappen in combinatie met de functionele geneeskunde die ik al twintig jaar gebruikte voor het genezen van duizenden mensen. Ik verwijs moeilijke gevallen nog steeds door naar Nick, die met behulp van het tappen goede en blijvende resultaten blijft behalen.

Als praktiserend arts van de functionele geneeskunde en fervent voorstander van het verbeteren van ons begrip met betrekking tot gezondheidszorg ben ik zeer enthousiast over de mogelijkheden van het tappen. Net als op alle andere wetenschapsgebieden moeten we binnen de geneeskunde de grenzen overschrijden van wat we weten en evalueren hoe we genezing benaderen en proberen te bewerkstelligen. Het is onze taak en verantwoordelijkheid om voortdurend op zoek te blijven naar de effectiefste manieren om niet alleen ziektesymptomen te behandelen, maar ons ook te richten op disbalansen of blokkades die ziekte veroorzaken. In plaats van de blaadjes van een verwelkende boom water te geven, om het maar even zo te omschrijven, moeten we de wortels van de boom verzorgen, zodat hij weer zelfstandig kan gedijen.

Bij het tappen wordt de oorzaak van gezondheidsproblemen aangepakt door het snel en effectief onderbreken van de stressrespons van het lichaam. Zoals je in dit boek zult ontdekken, is tappen een krachtig hulpmiddel voor het bewerkstelligen van gezondheid op mentaal, emotioneel en fysiek niveau. Met behulp van het tappen worden consequent fascinerende resultaten behaald bij de behandeling van een groot scala aan aandoeningen, zoals depressie, angstgevoelens,

aan stress gerelateerde stoornissen, zoals posttraumatische stressstoornis (PTSS), fibromyalgie, fysieke pijn en nog veel meer. Als tappen wordt gecombineerd met een gezonde levensstijl met onder andere een gezond, plantrijk dieet, regelmatige lichaamsbeweging en natuurlijke supplementen ter ondersteuning van de gezondheid, werkt het op een snelle, niet-invasieve manier, waardoor we proactief om kunnen gaan met de stress die ons lichaam zo vaak kwetsbaar maakt voor ziekte.

Als ik naar de toekomst van de geneeskunde kijk en speculeer over de manier waarop wij, als cultuur, de komende jaren en decennia met ons leven en onze gezondheid om zullen gaan, kan ik me gemakkelijk een wereld voorstellen waarin we het tappen gebruiken om onnodig medicijngebruik uit te bannen, onze gezondheid te bevorderen en een beter, liefdevoller en overvloediger leven te creëren. Ik voel me vereerd en ben erg enthousiast over het feit dat ik mijn bijdrage aan deze nieuwe wereld kan leveren en ik hoop dat jij dit boek ook zult gebruiken om te profiteren van de eindeloze mogelijkheden van het tappen.

Mark Hyman

HOOFDSTUK 1



EEN GRANDIOZE ONTDEKKING

*Elke waarheid doorloopt drie stadia. Eerst wordt zij bespot.
Daarna wordt zij met geweld tegengewerkt.
Ten slotte wordt zij als vanzelfsprekend geaccepteerd.*

ARTHUR SCHOPENHAUER

Dr. Roger Callahan wist het even niet meer.

Hij had een dergelijke situatie al vaker meegemaakt, maar dat maakte het niet minder frustrerend. Als traditioneel opgeleide psycholoog behandelde hij zijn cliënt Mary, die al sinds haar kindertijd last had van een ernstige waterfobie. Mary was niet alleen bang om te zwemmen, ze was bang voor alle vormen van water, van badwater en regen tot oceanen en zwembadwater. Haar angst was zo extreem dat ze haar twee kinderen niet eens in bad kon doen en ze werd ook nog eens geplaagd door nachtmerries over water. Dit was al zo zolang ze zich kon herinneren. Ze was nu in de veertig en had de hulp van Dr. Callahan ingeroepen.

Dr. Callahan deed wat hij kon, maar het leverde niets op. Mary was al een jaar bij hem onder behandeling en hij had alle traditionele psychotherapeutische technieken die hij kende al gebruikt: cognitieve therapie, hypnose, ontspanningstherapie, rationeel-emotieve therapie, systematische desensitisatie, biofeedback en nog een aantal. Meer kende hij er niet en dit waren de technieken die door

psychologen, psychiaters en het gros van de mensen werden geaccepteerd.

Dit was niet de eerste keer dat die technieken niets hadden opgeleverd. Dr. Callahan was teleurgesteld over het gebrek aan concrete resultaten en de hoeveelheid tijd die het kostte om veranderingen bij een groot aantal van zijn cliënten te bewerkstelligen. Hij had gedurende het jaar dat Mary bij hem onder behandeling was geweest slechts weinig vooruitgang met haar geboekt. Ze was inmiddels wel in staat om met haar voeten in het water op de rand van Callahans zwembad te gaan zitten, maar als ze dat deed was ze nog steeds erg bang. Na elke sessie die in de buurt van het zwembad plaatsvond had ze last van bonkende hoofdpijn als gevolg van de stress van de behandeling!

Dr. Callahan had zich vanuit zijn interesse voor het functioneren van het lichaam en de geest inmiddels verdiept in de meridiaanpunten die zich op het lichaam bevinden. Meridianen liggen ten grondslag aan het oude Chinese medische systeem van de acupunctuur en zijn energiekanalen die de levenskracht of qi naar de organen en andere lichaamsystemen vervoeren. De meridianen lopen aan beide zijden van het lichaam van boven naar beneden en van beneden naar boven en zijn elk gerelateerd aan een orgaan, bijvoorbeeld de maag, de galblaas, de nier enzovoort. Elke meridiaan heeft een zogenaamd begin- en eindpunt. Dit zijn specifieke locaties op het lichaam waar je toegang hebt tot het betreffende energiekanaal. Deze punten kunnen met behulp van acupunctuurnaalden of druk (acupressuur) worden beïnvloed voor het balanceren van de energiestroom door die specifieke meridiaan of het opheffen van blokkades in de energiestroom.

In een van de therapieessies zei Mary dat het denken aan water een zeer onaangenaam gevoel in haar maagkuil veroorzaakte. Hierdoor kreeg Dr. Callahan de ingeving dat het tappen op het beginpunt van de maagmeridiaan (vlak onder het oog) dit gevoel bij Mary zou kunnen opheffen. Dus vroeg hij haar om met haar vingertoppen op die plek te tappen.

Mary deed wat er van haar gevraagd werd. Tot hun verbazing riep Mary na een aantal minuten tappen: 'Het is weg! Dat vreselijke gevoel dat ik in mijn maag krijg als ik aan water denk is helemaal verdwenen!' Ze liep naar de rand van het zwembad om te kijken of haar angst ook was verdwenen en ontdekte dat ze het niet eng vond om zo dicht bij het water te zijn. Vanaf die dag waren haar waterfobie en haar nachtmerries over water verdwenen. Dat was meer dan dertig jaar geleden en Mary had in al die jaren geen last meer gehad van haar angst.

Je kunt je voorstellen hoe verbijsterd Dr. Callahan over deze ommekeer was. Nadat hij zo hard met Mary had samengewerkt en zo ongeveer alle conventionele psychotherapeutische technieken en zelfs enkele alternatieve technieken had geprobeerd, vond hij de oplossing eigenlijk bij toeval: door onder het oog te tappen! En wat wellicht nog belangrijker is, de fobie is na dertig jaar nog steeds genezen en Mary heeft er nooit meer last van gehad. Wat is hier precies gebeurd?

De ontwikkeling van het tappen

Als gevolg van zijn ervaring met Mary verdiepte Dr. Callahan zich nog verder in de begin- en eindpunten van meridianen en combineerde hij traditionele psychotherapie met het tappen op verschillende plekken op het lichaam. Hij ontwikkelde een aantal 'algoritmes' (bepaalde volgorde van tap-punten), die hij bij verschillende problemen gebruikte. Bij een fobie, zoals hoogtevrees, kun je de daarbij behorende volgorde van tap-punten (onder het oog, onder de arm en het sleutelbeenpunt) gebruiken. Als je boos over iets bent, bijvoorbeeld als je baas iets heeft gezegd wat je van streek heeft gemaakt, gebruik je een andere volgorde (wenkbrauw, onder het oog, onder de arm en het sleutelbeenpunt).

Nadat Gary Craig, een van Callahans studenten, Callahans algoritmes had geleerd en gebruikt, stelde hij vast dat de volgorde van het tappen niet zo belangrijk is als het tappen zelf. Om de tap-procedure gemakkelijker te maken, bedacht hij een vaste volgorde, die de basis vormt van wat later EFT werd genoemd, dat staat voor 'Emotional Freedom Techniques'. Bij de EFT-volgorde wordt op begin- of eindpunten van de hoofdmeridianen getapt, ongeacht het probleem. In hoofdstuk 2 gaan we dieper op deze volgorde in, maar om je alvast een overzicht te geven: de tapvolgorde begint bij de hand, daarna de binnenkant van de wenkbrauw, de buitenkant van de wenkbrauw, onder het oog, onder de neus, de kin, het sleutelbeen, de zijkant van de ribbenkast en ten slotte de kruin.

De genialiteit van Gary zat hem niet alleen in het vereenvoudigen en verfijnen van de procedure, maar ook in het op poten zetten van een gemeenschap van mensen die de techniek gebruikten. Hij documenteerde geval na geval van mensen die de techniek zelf gebruikten en deelde hun ongelooflijke resultaten met de rest van de wereld. Duizenden mensen over de hele wereld zijn nu bekend met het tappen en gebruiken het in hun dagelijks leven.

De doorbraak die Dr. Callahan met Mary had vond in 1979 plaats. In de daaropvolgende drie decennia is er geen wetenschappelijke verklaring voor het tappen geweest. Hoe kan het dat Mary en vele anderen van hun fobieën, angstgevoelens en andere problemen afkwamen door alleen maar op bepaalde acupunten te tappen? Gedurende de afgelopen jaren is er veel bekend geworden over de wetenschap achter het tappen.

Als je je in een negatieve emotionele toestand bevindt, bijvoorbeeld als je boos of van streek of angstig bent, gaat er in je brein een alarmbelletje af. Je brein bereidt je lichaam voor op de vecht- of vluchtreactie. Deze reactie is bedoeld om het lichaam klaar te maken voor de confrontatie met een externe bedreiging. Denk bijvoorbeeld aan de tijger die een van je voorouders als prooi zag. Alle verdedigingsmechanismen van het lichaam worden geactiveerd, zodat je het gevaar te lijf kunt gaan of ervan kunt wegvlugten. Er stroomt adrenaline door je lijf, je spieren spannen zich aan en je bloeddruk, hartslag en bloedsuikergehalte gaan

omhoog om je extra energie te geven.

In vroegere tijden waren stressoren echte bedreigingen. Vandaag de dag wordt de vecht- of vluchtreactie echter zelden geactiveerd door een fysieke bedreiging. Meestal wordt zij intern geactiveerd, zoals in het geval van Mary's waterfobie: haar lichaam vertoonde al een reactie als ze alleen maar aan water dacht.

Bij veel mensen wordt deze innerlijke stressrespons geactiveerd door een negatieve herinnering of gedachten die hun oorsprong vinden in een trauma of iets wat tijdens de kindertijd is aangeleerd. De stressrespons in het lichaam is altijd hetzelfde, of de oorzaak ervan nu een tijger (extern) of een negatieve herinnering (intern) is. De adrenaline komt vrij, het hart gaat tekeer enzovoort.

Naast vroegere ervaringen of negatieve herinneringen is het dagelijks leven gevuld met kleine vecht- of vluchtreacties. Je baas stuurt een e-mail waar je van streek van raakt; tijdens de lunch voel je stress met betrekking tot je gewicht; je komt thuis en het is een rotzooitje, dus je moet een boel huishoudelijke taken doen. In al deze situaties bereidt je lichaam je voor op vechten of vluchten.

Wellicht zeg je tegen jezelf: 'Mijn lichaam vertoont in dit soort onbeduidende situaties geen vecht- of vluchtreactie,' maar dat is toch echt zo! Er wordt natuurlijk niet zoveel adrenaline en cortisol uitgescheiden als wanneer je door een tijger achternagezet wordt, maar de reactie is er niettemin. Als je honderden of duizenden van deze minder heftige reacties binnen een week of maand bij elkaar optelt, is het cumulatieve effect op het lichaam en de geest zeer groot. Door deze voortdurende vecht- of vluchtreactie voelen we ons moe, ziek, van streek, te zwaar, gestrest en gewoon niet gelukkig met onze levenssituaties.

Met behulp van het tappen kun je de vecht- of vluchtreactie op verbazingwekkend efficiënte wijze een halt toeroepen en het brein en het lichaam herprogrammeren, zodat zij anders ageren en reageren. Laten we eens kijken naar hoe dat precies in zijn werk gaat.

De amandel in je brein

De wetenschap heeft vastgesteld dat de stressrespons in de amygdala begint. De amandelvormige amygdala (het woord is afgeleid van het Griekse woord voor 'amandel') is een van de onderdelen van het limbische systeem, ook wel de middenhersenen genoemd. De middenhersenen bevinden zich tussen de frontale kwabben (de cortex) en de kleine hersenen (ook wel het reptielenbrein genoemd, het oudste, meest primitieve deel van de hersenen). Het limbische systeem is de bron van emoties en het langetermijngeheugen en de plek waar negatieve ervaringen worden gecodeerd.

De amygdala wordt ook wel de rookmelder van het lichaam genoemd. 'O jee, er is een probleem,' zegt de amygdala. 'Iets bedreigt onze veiligheid.' De amygdala

geeft het brein het signaal om de vecht- of vluchtreactie te activeren. Een vroegere negatieve ervaring kan de amygdala zodanig programmeren dat hij alarm slaat als iets vergelijkbaars in de toekomst gebeurt. Als je bijvoorbeeld op de basisschool een keer een spreekbeurt hebt gehouden en door een klasgenootje werd uitgelachen omdat je iets verkeerd uitsprak of omdat je over je woorden struikelde, kan het feit dat je je schaamde ervoor hebben gezorgd dat je geest en je lichaam het spreken voor een groep mensen als 'gevaar' zien. Vergelijkbare ervaringen, of zelfs de verwachting van vergelijkbare ervaringen, kunnen de amygdala tot een stressrespons aanzetten. Het lichaam maakt geen onderscheid tussen een daadwerkelijke bedreiging en iets wat door de amygdala als een bedreiging wordt geïnterpreteerd. Als gevolg van deze aangeleerde reactie kunnen stressfactoren waarmee je in het dagelijks leven te maken hebt de amygdala aanzetten tot het luiden van het alarm.

Hoewel we nog niet precies weten hoe en waarom, lijkt het mogelijk te zijn om met de hulp van het tappen het alarm van de amygdala uit te zetten, waarbij hersenpaden die door prikkeling geactiveerd zijn worden gedeactiveerd. Het tappen op begin- of eindpunten van meridianen levert een kalmerende reactie van het lichaam op en de amygdala weet dan dat de kust veilig is. Bovendien is het zo dat als je tijdens het ervaren of zelfs praten over een stressvolle gebeurtenis op de meridiaanpunten tapt, de stressreactie wordt tegengegaan en de hippocampus wordt geherprogrammeerd. De hippocampus vergelijkt vroegere bedreigingen met huidige signalen en geeft aan de amygdala door of het huidige signaal een daadwerkelijke bedreiging is.

Het bewijs

Gedurende de afgelopen tien jaar heeft onderzoek van de Harvard Medical School aangetoond dat stimulering van bepaalde acupunten op meridianen de activiteit van de amygdala, hippocampus (ook onderdeel van het limbische systeem) en andere hersengebieden die aan angst zijn gerelateerd, vermindert. Op fMRI- en MRI-scans kun je duidelijk zien dat het alarm van de amygdala wordt uitgeschakeld als acupunten worden gestimuleerd.¹ Dit is opwindend en geavanceerd onderzoek!

Hoewel het onderzoek van Harvard met naalden plaatsvond, wees dubbelblind onderzoek, waarbij het effect van penetratie met acupunctuurnaalden met het effect van druk (zonder naalden) op meridiaanpunten (zoals bij het tappen gebeurt) werd vergeleken, uit dat beide methoden vergelijkbare verbeteringen tot stand brachten. Informeel onderzoek heeft uitgewezen dat het tappen bij de behandeling van angststoornissen zelfs beter kan werken dan het gebruik van naalden.

Een ander onderzoek bevestigt de onderzoeksresultaten van Harvard. In dit

geval keek onderzoeker Dawson Church naar een andere component van de vecht- of vluchtreactie: het cortisolniveau. Net als adrenaline is cortisol een stresshormoon dat vrijkomt tijdens de stressrespons.

In een gerandomiseerd gecontroleerd onderzoek (de gouden standaard van wetenschappelijk onderzoek) keken Dr. Church en zijn collega's naar veranderingen van het cortisolniveau en psychische symptomen bij 83 proefpersonen nadat zij een EFT-sessie van een uur, een uur lang conventionele gesprekstherapie of geen enkele behandeling (de controlegroep) hadden gehad. Het cortisolniveau van de EFT-groep daalde significant, gemiddeld met 24 procent, en bij sommige proefpersonen zelfs met 50 procent. Bij de proefpersonen die gesprekstherapie hadden gehad en bij de proefpersonen uit de controlegroep werd er geen verandering in het cortisolniveau vastgesteld die significant afweek van de normale daling die tijdens het verloop van de dag plaatsvindt. Het verlaagde cortisolniveau van de proefpersonen uit de EFT-groep correleerde met een afname van de heftigheid van angstgevoelens, depressie en algemene psychische symptomen.

Dr. Church bood mij een blik achter de schermen van dit onderzoek, waardoor nog maar eens aangetoond werd hoe indrukwekkend de onderzoeksresultaten waren. Toen hij de bloedmonsters naar het laboratorium stuurde om ze op het cortisolgehalte te laten onderzoeken, verwachtte hij dat hij de uitslag van het laboratoriumonderzoek binnen enkele dagen zou krijgen, zodat hij zijn bevindingen tijdens een medische conferentie waar hij zou spreken zou kunnen presenteren.

Tot zijn ontzetting liep het onderzoek vertraging op en kon hij de resultaten dus niet tijdens de conferentie aan het publiek presenteren. Het duurde zelfs enkele weken voordat hij de ze onder ogen kreeg. Toen hij bij het laboratorium informeerde, kreeg hij te horen dat men dacht dat er iets mis was met de bloedmonsters of met de laboratoriumapparatuur en dat alles opnieuw werd geijkt en dat de tests meerdere keren werden herhaald.

Waarom? Omdat de resultaten zo ver afweken van de gebruikelijke daling van het cortisolniveau, dat men overtuigd was dat er een fout moest zijn gemaakt! Uiteindelijk bevestigde het laboratorium wat Dr. Church allang wist, namelijk dat er een drastische en ongekende afname van het cortisolniveau had plaatsgevonden.

Het werken aan psychologische problemen met behulp van het tappen op acupunctuurpunten op meridianen is onderdeel van een opkomend onderzoeks- en werkveld dat bekend staat als 'energy psychology' (energetische psychologie) en dat ook wel 'acupunctuur zonder naalden' wordt genoemd. Talloze studies hebben de effectiviteit van acupunctuur aangetoond, een verfijnde genezingsmethode die al 5000 jaar in gebruik is. Er komt ook steeds meer bewijs voor de werkzaamheid van energetische psychologie.

De onderzoeksmethoden op het gebied van de energetische psychologie mogen volgens de standaarden van de *Society of Clinical Psychology* (Division 12 van de

American Psychological Association [APA]) als *'evidence-based'* worden betiteld [gebaseerd op bewijs]. Volgens David Feinstein, een klinisch psycholoog die lid is geweest van de psychologiefaculteit van de Johns Hopkins School of Medicine, 'wijzen de onderzoeksresultaten op het gebied van de energetische psychologie, die uit meer dan tien landen afkomstig zijn, uit dat de zij bij een groot aantal aandoeningen snel, effectief en blijvend werkt'.

In een literatuuronderzoek dat in een belangrijk tijdschrift van de APA werd gepubliceerd zegt Feinstein dat bestaande studies naar de werking van acupunctie-stimulatie lijken te voldoen aan de criteria die Division 12 stelt aan 'gevestigde behandelmethoden' voor fobieën en faalangst bij het maken van toetsen. Daarnaast voldoen ze aan de criteria die worden gesteld aan 'waarschijnlijk werkzame behandelmethoden' voor PTSS, angst voor het spreken in het openbaar en depressie. Driekwart van het bestaande onderzoek werd in de vier jaren voorafgaand aan zijn literatuuronderzoek uit 2012 gepubliceerd, wat erop wijst dat het onderzoek op het gebied van de energetische psychologie zich in een stroomversnelling bevindt en dat er nog meer aandoeningen waarbij deze behandelmethode gebruikt kan worden aan de lijst zullen worden toegevoegd.

Tientallen studies hebben de effectiviteit van het tappen met betrekking tot een scala aan aandoeningen en problemen aangetoond. Een uitgebreid overzicht van deze studies vind je op www.thetappingsolution.com/research.

Deze studies tonen duidelijk de werkzaamheid van EFT aan met betrekking tot enkele van de meest lastige problemen waarmee de mens te maken kan krijgen: PTSS, trauma's, fobieën enzovoort. Als tappen bij dit soort moeilijke problemen al zo goed werkt, dan is er toch iets voor te zeggen – en in de rest van het boek zal ik laten zien dat dit ook zo is – dat het minstens zo effectief moet zijn bij 'kleinere' problemen die we tegen kunnen komen, zoals relatieproblemen, gewichtsproblemen, beperkende overtuigingen en financiële problemen.

.....

Buiten het wetenschappelijk onderzoek om: waarneembaar bewijs

Hoewel ik erg blij ben met de recente vooruitgang van het wetenschappelijk onderzoek dat bevestigt wat velen van ons allang weten, namelijk dat tappen werkt, denk ik dat het belangrijk is om op te merken dat we verder moeten kijken dan specifieke onderzoeken, die duur en omslachtig zijn, en ook moeten kijken naar een ander krachtig waarheidselement: waarneembaar bewijs. Dat is waar EFT volledig tot bloei komt. Duizenden casestudies, zowel van individuen als geschreven door therapeuten, laten de resultaten zien. De rest van dit boek, waarin ik persoonlijke ervaringen en ervaringen van therapeuten beschrijf, kan ook aan deze bewijsverzameling worden toegevoegd.

.....

Je kunt je brein wel degelijk veranderen

Om wat dieper in te gaan op de vraag waarom het tappen zo succesvol is met betrekking tot het aanpakken van fobieën, angstgevoelens, PTSS en andere problemen, gaan we terug naar het limbische systeem. Tappen stopt niet alleen de stressrespons, maar als je acupunten stimuleert terwijl je aan een lastige situatie of aan een lastig probleem denkt, hertrain je ook de limbische respons.

Het hertrainen van de limbische respons ligt ten grondslag aan de psychologische techniek die blootstellingtherapie wordt genoemd. Dat is wat Dr. Callahan met Mary deed. Hij liet Mary geleidelijk aan steeds dichterbij het zwembad komen en haar voeten in het water dompelen. Zo stelde hij haar geleidelijk aan steeds verder bloot aan de oorzaak van haar fobie.

Bij blootstellingtherapie wordt de betreffende persoon ofwel *in vivo* (bijvoorbeeld in een levensechte situatie, zoals met Mary en het zwembad het geval was) aan de oorzaak van het probleem blootgesteld, ofwel door zich een situatie of gebeurtenis voor te stellen die het limbische systeem prikkelt of de respons veroorzaakt. Maar dit type conventionele blootstellingtherapie werkt vaak erg langzaam. In het geval van Mary was haar angstniveau na anderhalf jaar *in vivo* behandeling nog steeds hoog en had ze nog steeds last van hoofdpijn.

Als je tapt terwijl je aan een schokkende of dramatische gebeurtenis uit je kindertijd denkt, gebruik je eigenlijk een gewijzigde versie van blootstellingtherapie. De blootstelling vindt plaats als je aan de betreffende gebeurtenis denkt. Door de tappen kun je het limbische systeem vaak zeer snel opnieuw trainen. Dat gaat als volgt. Als je aan iets denkt wat angstgevoelens of andere onprettige gevoelens bij je veroorzaakt, zorgt de gedachte ervoor dat het alarm van de amygdala afgaat. Als je tijdens het activeren van de vecht- of vluchtreactie tapt, geef je de amygdala de boodschap dat hij niet actief hoeft te zijn, ook al is de bedreigende gedachte nog steeds aanwezig. Als je dit maar vaak genoeg doet, krijgt de hippocampus de boodschap: wat ik voorheen als 'gevaarlijk' zag, vormt in werkelijkheid geen bedreiging voor mij.

Waarom moet je je op het negatieve richten?

Een van de vragen die vaak aan mij worden gesteld als ik de tap-procedure aan mensen uitleg is: 'Waarom gebruiken we negatieve gedachten bij het tappen? Ik wil niet over de negatieve dingen nadenken! Hoe zit het dan met de Wet van Aantrekking die zegt dat "datgene waaraan je denkt wordt vermeerderd..."?'

Dat is een zeer goede vraag. Ik begrijp wel waarom mensen die vraag stellen. Maar deze zogenaamde negatieve gedachten zijn nu eenmaal aanwezig, of je er nu bewust mee bezig bent of niet. Net zoals de stapel rekeningen die je in een la legt omdat je ze nu even niet wilt zien, zijn ze er toch, en de rekeningen moeten nog betaald worden! Onze onverwerkte emoties, overtuigingen en trauma's bepalen nog steeds ons leven. We moeten ze het hoofd bieden (naar ze kijken, toegeven dat ze er zijn en met ze aan de slag gaan) als we ze kwijt willen raken.

We blijven niet over het negatieve doorzeuren. We richten ons er maar heel kort op. Bij het tappen kijken we naar het probleem en lossen het op. Daarna kunnen we verder gaan met positieve ideeën, inspiratie en affirmaties.

In plaats van dat we de emoties die bij het tappen aan bod komen 'het negatieve' noemen, kunnen we ze ook 'de waarheid' noemen. Ze zijn de waarheid over hoe je je op een bepaald moment voelt. Ze zijn de waarheid over wat er ooit is gebeurd. Ze zijn de waarheid over je overtuigingen. Je gaat met die waarheid aan de slag om erachter te komen hoe je haar tot een waarheid kunt veranderen die ervoor zorgt dat je beter in je kracht staat.

De amygdala leert dat hij het alarm niet af hoeft te laten gaan. Je blijft rustig en de hippocampus ziet de ervaring voortaan als niet bedreigend. De hippocampus is de structuur in het limbische systeem die betrokken is bij contextuele associaties. De gebeurtenis, gedachte enzovoort die je voorheen van streek maakte, wordt nu als 'niks aan de hand' gecategoriseerd. Dus de volgende keer dat je met de betreffende stressor wordt geconfronteerd, zet de amygdala het alarm niet aan en wordt de stressrespons niet geactiveerd. Nadat cliënten op een bepaald probleem hebben getapt, zeggen ze vaak dat ze zich 'gewoon niet meer met het probleem kunnen verbinden'. De herinnering eraan bestaat nog wel, maar er zit geen sterke emotie aan gekoppeld. Dat komt doordat het limbische systeem de herinnering nu als neutraal en soms zelfs als positief ziet.

Wetenschappers speculeren dat het op deze manier hertrainen van het limbische systeem de neurale paden in je brein permanent wijzigt. Zij redeneren dat de geconditioneerde angstpaden in de amygdala uit de weg geruimd zijn. Dit komt overeen met recente wetenschappelijke ontdekkingen met betrekking tot de neuroplasticiteit van het brein, d.w.z. dat neurale paden niet permanent zijn

en dat ze kunnen worden gewijzigd. Eenvoudig gezegd kun je nieuwe manieren van denken en het waarnemen van de wereld om je heen ontwikkelen. Je bent niet beperkt tot je vroegere gezichtspunt. Net als Mary kun jij jezelf bevrijden van angsten, gedachten en herinneringen die een negatief effect op je hebben.

Met behulp van het tappen kunnen pijnlijke herinneringen en je specifieke gerichtheid op een deel van hen worden veranderd. Ik heb met mensen getapt met betrekking tot negatieve ervaringen uit hun jeugd, waarna ze zeiden: 'Als ik mijn gezin visualiseer in de periode dat ik opgroeide, zie ik iedereen nu lachen en herinner ik me alle goede tijden die we samen hebben beleefd.' Is hun verleden of zijn hun herinneringen veranderd? Natuurlijk niet. Maar we hebben het emotionele trauma en de daaruit voortvloeiende gerichtheid op negatieve ervaringen opgeruimd. Als dat gebeurt, kunnen de positieve ervaringen, die er altijd al zijn geweest, naar boven komen.

.....

Tap-Tip: waarom zou je tappen?

Als het wijzigen van de beperkende neurale paden in je brein en je biologische staat nog niet voldoende motivatie zijn om je aan het tappen te krijgen, kijk dan eens naar de negatieve effecten die frequente stressresponsen op je gezondheid hebben. Als de emoties die gerelateerd zijn aan schokkende gebeurtenissen, ervaringen of gedachten niet worden verwerkt en opgeruimd, blijven ze de stressrespons activeren, misschien zelfs meerdere keren per dag. Meerdere studies hebben aangetoond welke schadelijke effecten deze stress op het lichaam heeft.

'Een van de belangrijkste epigenetische invloeden is stress,' stelt Dawson Church. 'We weten nu dat het emotionele trauma van stress van invloed is op de mate van het tot uitdrukking komen van meer dan duizend genen, waaronder een groot aantal genen dat van invloed is op het verouderingsproces en de regeneratie van cellen.'

In hoofdstuk 6, dat gaat over het gebruik van EFT bij fysieke problemen, gaan we dieper in op de vraag hoe stress van invloed is op het lichaam en hoe je deze stress met behulp van het tappen kunt verlichten en het genezingsproces kunt bevorderen.

.....

Het oosten ontmoet het westen: de traditionele Chinese acupressuur en de moderne psychologie

In het oosten, vooral in China, wordt acupunctuur al duizenden jaren gebruikt voor het genezen van het lichaam en het tegengaan van pijn. Acupunctuur wordt ook gebruikt bij invasieve operaties die niet onder narcose plaatsvinden! Hoe is dit mogelijk? Volgens het meest recente onderzoek is het zo dat acupunctuur (en acupressuur, waarvan het tappen een vorm is) het endorfineniveau in het lichaam verhoogt. Endorfines zijn neurotransmitters die je een goed gevoel geven.

Deze toename van het aantal neurotransmitters is waarschijnlijk de reden waarom de meeste mensen zich tijdens het tappen, als ze nog niet aan een specifiek probleem werken, zo prettig voelen. Je zou op elk moment van de dag lekker even kunnen tappen, gewoon even op de punten die goed voor jou voelen. Vaak zul je merken dat je dan rustiger wordt en een sterker tevreden gevoel krijgt. Het sleutelbeenpunt (zie bladzijde 22) is voor de meeste mensen een van hun favoriete punten. Een paar keer kloppen kan ontspannend werken en je opbeuren.

Hoewel acupunctuur in het Westen steeds meer geaccepteerd wordt en zelfs door reguliere artsen en ziekenhuizen wordt aanbevolen, bestond er tot voor kort geen 'westers bewijs' voor de werking ervan. Maar relatief kort geleden hebben onderzoekers de zogenaamde 'Bonghankanalen' ontdekt.

Deze kanalen zijn vernoemd naar Kim Bonghan, een Noord-Koreaanse onderzoeker die in de jaren 60 van de vorige eeuw artikelen publiceerde waarin hij ze beschreef. Deze kleine, draadachtige, microscopisch kleine anatomische structuren komen overeen met de traditionele acupunctuurmeridianen of -kanalen. Op plaatjes die met behulp van stereomicroscopen en elektronenmicroscopen zijn gemaakt is te zien dat deze buisvormige structuren 30 tot 100 micrometer breed zijn en van boven naar beneden en van beneden naar boven in het lichaam lopen, net als de meridianen. Om je een idee te geven: een rode bloedcel is 6 tot 8 micrometer breed, dus deze structuren zijn zeer klein!

Je zou de Bonghankanalen kunnen zien als een glasvezelnetwerk in je lichaam. Ze brengen grote hoeveelheden informatie over, vaak meer dan wat het zenuwstelsel of chemische lichaamssystemen aankunnen.

Met andere woorden, tappen ligt op het kruispunt van de van oorsprong oosterse acupressuur/acupunctuur en de van oorsprong westerse psychologie en andere behandelmethoden die op het lichaam en de geest zijn gericht. Ik verwacht dat je het na het lezen van dit boek met me eens zult zijn dat dit kruispunt de plek is waar wonderen kunnen plaatsvinden.

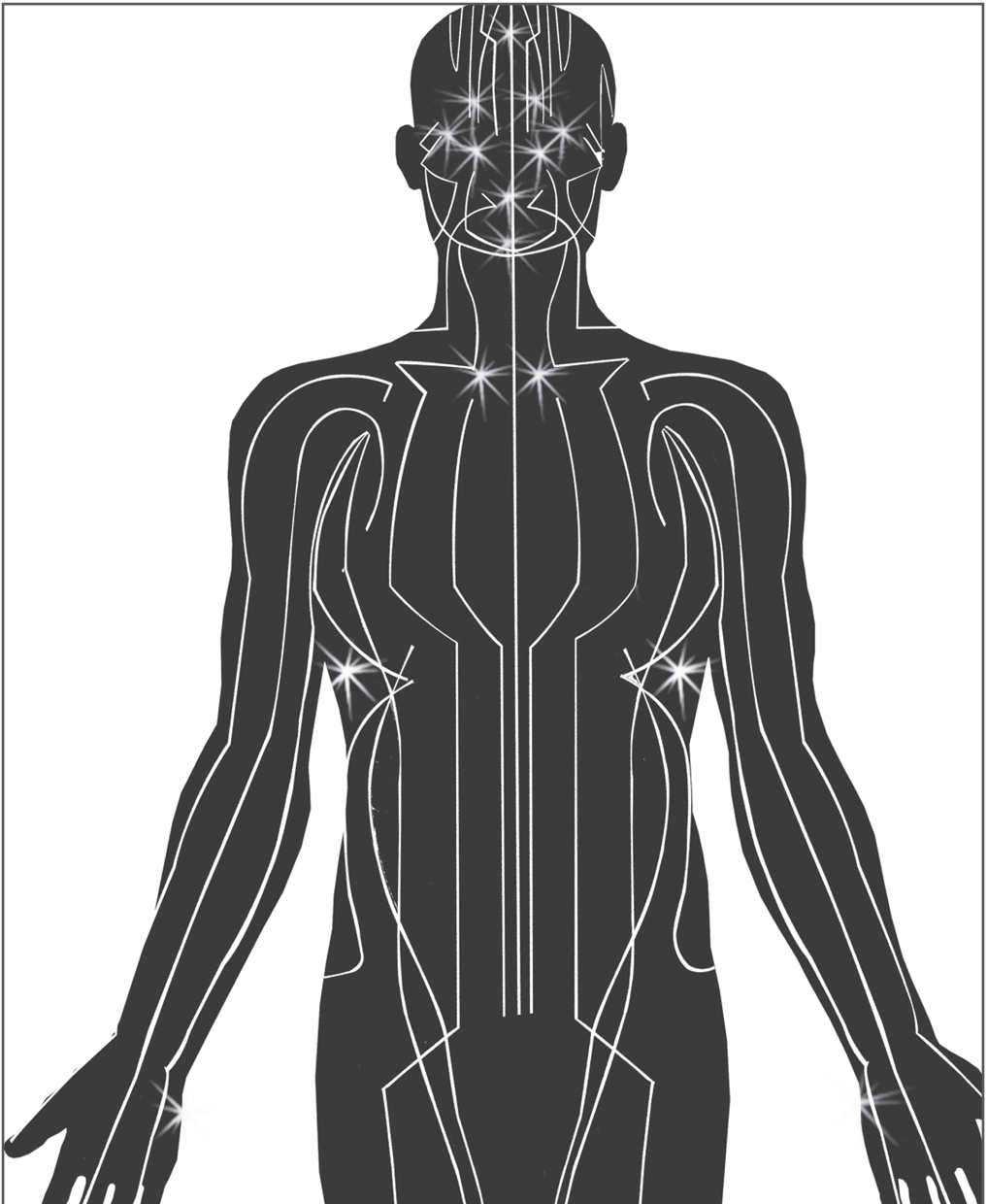
Niet alleen voor professionals

Hoewel EFT inmiddels op een stevig wetenschappelijk en psychologisch fundament is gebouwd, werd ik ertoe aangetrokken doordat de techniek zo veilig is en zo gemakkelijk op jezelf en anderen toegepast kan worden. De meeste succesvolle EFT-therapeuten hebben zich uitsluitend in het tappen bekwaamd, zonder een formele studie op het gebied van psychologie of geneeskunde te hebben gevolgd. Natuurlijk heeft elk type opleiding haar eigen voordelen; een arts neemt zijn of haar kennis en begrip van het menselijk lichaam mee naar zijn of haar beoefening van EFT en heeft wellicht bepaalde voordelen of inzichten die andere mensen niet hebben. Maar, zoals mijn vriendin en EFT-deskundige Dr. Patricia Carrington vaak zegt: 'Het is echt een methode voor gewone mensen.'

Gary Craig, de grondlegger van EFT, was als ingenieur aan de universiteit van Stanford afgestudeerd en had een natuurlijk begrip van mensen en hun problemen. Het lukte hem om de tap-methode die hij van Dr. Callahan had geleerd toe te passen en te verbeteren. Mijn persoonlijke achtergrond is hiermee vergelijkbaar. Het is mijn grootste wens om mensen te helpen, om deze techniek te verspreiden en om mensen te leren hoe ze de techniek in hun dagelijks leven kunnen gebruiken.

Om die reden gaat dit boek over jou en jouw weg. Het gaat erom dat jij verandering ervaart en de door jou gewenste resultaten boekt. Ik ga verderop in het boek ook nog in op situaties waarin je wellicht de behoefte hebt om contact te zoeken met een EFT-professional voor specifieke hulp of specifiek advies, maar voor jezelf kun je ook ongelooflijke dingen doen, eenvoudigweg door het toepassen van de ideeën en concepten die in dit boek staan.

Nu je hebt gezien dat er steeds meer bewijs komt van het feit dat EFT werkt, ben ik er zeker van dat je de techniek zelf eens wilt ervaren. Dat ga je in hoofdstuk 2 doen.



HOOFDSTUK 2



SNEL AAN DE SLAG: ERVAAR HET TAPPEN NU

*Als iemand binnen dertig seconden getraumatiseerd kan raken,
waarom zou hij dan niet binnen een dag, een uur of
een minuut genezen kunnen worden?*

RICK WILKES, EFT-EXPERT

Jackie, een succesvolle makelaar in onroerend goed uit Canada, had een grote angst voor het spreken in het openbaar. Veel mensen zijn bang om voor een groot publiek te spreken, maar Jackie's angst kwam zowel bij kleine als bij grote groepen naar boven. Zelfs als ze een telefonische vergadering met collega's had, dus met mensen die ze kende en vertrouwde, werd ze nerveus en angstig.

Dit was natuurlijk van invloed op haar werk. Het beperkte haar vermogen om de wereld in te stappen en haar bedrijf uit te breiden en, misschien nog wel het belangrijkste, het was van invloed op haar levenservaringen. Je kunt je voorstellen hoe zwaar het is als je je voortdurend druk maakt over de mogelijkheid dat anderen je beoordelen als je niet de 'juiste' dingen zegt. Een intelligente vrouw als Jackie weerhield zichzelf ervan om haar ideeën naar buiten te brengen doordat ze zo bang was voor het oordeel van anderen.

Jacky doorliep het tap-protocol en richtte zich daarbij op het doorbreken van

overtuigingen uit haar kindertijd met betrekking tot het niet hebben van een stem, het niet gehoord worden en het niet in staat zijn om het voor zichzelf op te nemen. Ze werkte vooral aan het feit dat ze had gezien hoe haar vader haar broers strafte en dat ze niet in staat was om ertussen te springen en haar broers te verdedigen. Deze ervaring tijdens haar vormende jaren had haar lichaam en geest zodanig geconditioneerd dat ze een negatieve reactie vertoonde als ze iets van zichzelf met anderen wilde of moest delen. Door te tappen terwijl ze haar aandacht op dat soort gebeurtenissen richtte, trainde ze haar brein en lichamelijke reacties, zodat haar angst verdween.

Sindsdien is haar bedrijf sterk uitgebreid. Maar nog belangrijker dan dat is het feit dat ze zich eindelijk prettig en op haar gemak voelt in haar omgang met andere mensen.

Binnen enkele minuten pijnvrij?

Mandy, een alleenstaande moeder, kwam bij me omdat ze last had van sporadische pijn in haar hele lichaam. Verschillende artsen konden er geen fysieke verklaring voor vinden en zeiden tegen haar dat het ‘tussen de oren’ zat. Hoewel een deel van haar het daarmee eens was, was ze ook gefrustreerd over het feit dat de enige oplossing die aangeboden werd het gebruik van pijnmedicatie was, omdat dit een negatieve invloed op haar dagelijks functioneren had. We gingen samen tappen en binnen enkele minuten was de pijn in haar kaak, die op een schaal van 1 tot 10 altijd zo rond de 8 zat, tot 5 afgenomen.

‘Welke emotie zit er achter deze pijn?’ vroeg ik haar. Haar antwoord liet niet lang op zich wachten.

‘Boosheid,’ zei ze. Specifieker gezegd, boosheid die gerelateerd was aan een moeilijke situatie op haar werk. Nadat we enkele minuten tijdens het tappen over haar boosheid hadden gepraat, was de pijn in haar kaak volledig verdwenen, wat voor haar gewoonweg miraculeus was.

Wat was er fysiek gezien mis met haar kaak? Waarschijnlijk niets. De pijn was gewoon de manier waarop haar lichaam de boosheid die ze niet kon verwoorden tot uiting bracht. (Mechanisch gezien zou de pijn veroorzaakt kunnen zijn door een verminderde bloedtoevoer naar het kaakgebied als gevolg van chronische spanning die met behulp van het tappen werd opgeheven.) Nu weet Mandy dat als ze ergens in haar lichaam pijn voelt, ze zich niet af moet vragen wat er mis is met haar lichaam, maar wat haar lichaam haar probeert te vertellen. En ze weet dat ze het tappen kan gebruiken om de bijbehorende emotie te verwerken en daardoor de pijn op te heffen.

Het verleden loslaten

Lori was op haar vijfenveertigste alleenstaand en eenzaam. Ze had een moeilijke scheiding en een aantal niet al te prettige afspraken met mannen achter de rug. Ze voelde zich nogal wanhopig. Ze was niet alleen haar vertrouwen kwijtgeraakt in haar vermogen om de juiste man aan te trekken, ze was ook niet meer bereid om zichzelf open te stellen voor nog meer pijnlijke ervaringen. In haar beleving stonden relaties gelijk aan pijn. De veiligste weg was om het maar gewoon niet meer te proberen.

We taptten door haar ervaringen rondom de scheiding, haar overtuigingen over zichzelf en haar overtuigingen over mannen heen. In essentie ruimden we alle ‘bagage’ op die ze met betrekking tot relaties met zich meedroeg. Stap voor stap opende ze haar hart voor de mogelijkheid van een nieuwe liefde en creëerde daarbij een beeld van hoe die relatie eruit zou kunnen zien.

Zelf het tappen ervaren

Dit zijn slechts enkele voorbeelden uit de tienduizenden verbazingwekkende verhalen over het gebruik van EFT. Ik weet zeker dat je nu zelf graag wilt ervaren hoe krachtig het effect van het tappen in je leven kan zijn.

Van alle dingen die ik in de 10 jaar dat ik me in het tappen heb verdiept heb gezien, vind ik de eenvoud van de techniek en het gemak waarmee iemand de techniek kan leren, toe kan passen en ervan kan profiteren het leukste facet ervan.

De realiteit is dat we het allemaal erg druk hebben. We hebben geen tijd om een gecompliceerd proces te bestuderen in de hoop dat we ergens in de toekomst misschien resultaat te zullen zien. Helaas is het in de wereld van zelfhulp en persoonlijke ontwikkeling zo dat concepten en ideeën vaak centraal staan en hoewel sommige mensen genieten van het studeren, leren en het zich verdiepen in verschillende concepten op zich, zijn we toch eigenlijk op zoek naar echte veranderingen.

We willen kilo's kwijtraken, ons lichaam genezen, een betere financiële situatie creëren, de relatie vinden waarnaar we zo verlangen of onze huidige relatie verbeteren, enzovoort. Met behulp van tappen kun je dit alles, en nog veel meer, bereiken.

Zoals ik al heb gezegd, is de techniek zeer gemakkelijk te leren. Verderop ga ik dieper op de acht eenvoudige stappen in, maar hieronder staan ze alvast op een rijtje:

1. Neem je ‘Meest Dringende Probleem’ (MDP) en bedenk een geheugensteun-tje (een paar woorden) (zie blz. 17 en 21).

2. Geef de intensiteit van je MDP een cijfer van 0-10 op de Subjectieve Intensiteitschaal (SI; blz. 19).
3. Formuleer een startzin (zie blz. 19).
4. Tap op het karateslagpunt (zie blz. 22) terwijl je je startzin drie keer herhaalt.
5. Tap volgens de EFT-volgorde op de acht punten (zie blz. 22) terwijl je de woorden die je als geheugensteuntje had bedacht opzegt. Tap vijf tot zeven keer op elk punt.
6. Als je klaar bent met het tappen op de acht punten in de EFT-volgorde, haal je een keer diep adem.
7. Geeft de intensiteit van je probleem opnieuw een cijfer op de schaal van 0-10 om je vorderingen te checken.
8. Herhaal indien nodig tot je het gewenste resultaat hebt bereikt.

Nu je een idee hebt van waar je induikt, is er nog maar één vraag die je aan jezelf hoeft te stellen: ben ik nu, op dit moment, klaar voor echte verandering? Zo ja, lees dan verder!

Wat zit je het meeste dwars?

In mijn ervaring kun je het gemakkelijkst met het tappen beginnen als je je richt op wat ik het MDP of *Meest Dringende Probleem* noem. We hebben er allemaal wel één. Het is het probleem dat ons mentaal en emotioneel het meest bezighoudt. Als ik je zou vragen: 'Wat zit je momenteel het meest dwars?', wat zou je dan antwoorden? Waar ben je het meest gestrest over en waar maak je je het meest zorgen over?

Veel voorkomende MDP's zijn:

Werk. Ik word gek van mijn baas!

Mijn lichaam. Ik heb al dagen last van vreselijke rugpijn.

Mijn man. We hebben gisteravond ruzie gehad. Ik ben er helemaal van slag van en ik blijf er maar aan denken.

Neem even de tijd en beantwoord de volgende vragen voor jezelf: Wat zit me op dit moment het meest dwars? Wat is het meest dringende probleem in mijn leven? Veel mensen vinden het handig om hun MDP opschrijven, maar dat hoeft natuurlijk niet. [Je kunt ook via www.tappingsolution.nl het gratis worksheet downloaden.]

Heb je de vragen beantwoord? Als je meerdere problemen kunt bedenken, wat

heel goed mogelijk is, kies er dan eentje uit waarmee je wilt beginnen. Je keuze is niet goed of fout, volg gewoon je intuïtie. (Het volgen van je intuïtie is een onderwerp dat bij het tappen vaak aan bod zal komen.)

Als je je MDP hebt gekozen, zou ik je willen vragen om hem nog wat verder de definiëren. Stel dat je als probleem hebt genoemd *Ik ben boos op mijn man*. Dat is een nog vrij algemene bewoording, dus probeer je probleem te specificeren. In plaats van te zeggen 'Ik ben boos op mijn man', kun je bijvoorbeeld zeggen 'Ik ben boos op mijn man vanwege wat hij gisteravond tegen me heeft gezegd'.

.....

Tap-Tip: Zo Specifiek Mogelijk Zijn

Een van de dingen die ik het vaakst hoor van mensen die het tappen leren is dat ze nooit weten wat ze moeten zeggen. Ik geef je in dit boek voorbeelden die je kunt gebruiken voor het formuleren van je eigen MDP's, maar jouw omstandigheden zijn uniek. Ik kan natuurlijk nooit raden wat er in jouw geval precies aan de hand is. Ik geef algemene thema's aan, maar verder moet je het zelf doen en je probleem in je eigen woorden omschrijven. Je kunt op je intuïtie vertrouwen. Zolang je je maar aan de procedure houdt zoals die in het boek staat, is het vrijwel onmogelijk om bij het tappen iets verkeerd te doen.

Het is ook belangrijk dat je zo specifiek bent als je kunt. Als je bij het tappen een algemeen probleem neemt, kun je best een beter humeur krijgen en je lekkerder voelen. Maar als je specifieker bent en details noemt die een bepaalde ervaring duidelijker omschrijven, zoals wanneer deze plaatsvond, wie erbij betrokken waren, wat je in je lichaam voelde enzovoort, ben je veel sterker gericht op dat specifieke probleem. Hierdoor ben je beter in staat om je hersenen aan te leren om anders op het probleem te gaan reageren.

Als je er met je woorden niet meer uitkomt, richt je dan op het gevoel dat je bij je probleem hebt. Of visualiseer wat er is gebeurd (of wat er nu aan de hand is) en beschrijf dit beeld. Doe wat nodig is om een zo duidelijk mogelijk herinnering of een zo duidelijk mogelijk gevoel te creëren. Dat is voldoende.

Een voorbeeld van een probleem dat in algemene bewoordingen wordt omschreven is: *Ik heb pijn in mijn schouder*.

Een specifiekere omschrijving zou zijn: *Ik heb pijn in mijn linkerschouder als ik mijn arm optil*.

Een nog specifiekere omschrijving zou zijn: *Ik heb een stekende, brandende pijn in mijn linkerschouder als ik mijn arm optil*.

Een voorbeeld van een emotie:

Algemeen: *Ik ben boos*.

Specifieker: *Ik ben boos op mijn baas vanwege wat hij tegen me heeft gezegd*.

Nog specifiekere: *Ik voel boosheid tegenover mijn baas in mijn borstgebied omdat hij tegen me heeft gezegd dat ik mijn werk niet goed doe*.

Je kunt op meerdere manieren specifiek zijn. Je kunt jezelf bijvoorbeeld steeds

diepgaandere vragen stellen, zodat je uiteindelijk bij je specifieke gevoelens uitkomt.
Bijvoorbeeld:

'Ik ben boos op hem.' Waarom?

'Omdat hij zich als een klootzak heeft gedragen.' Wat heeft hij dan gedaan?

'Hij heeft me niet teruggebeld.' En hoe voel ik me daardoor?

'Boos.' Hoe boos?

'Heel erg boos!' Hoe boos op een schaal van 0-10?

'Zeven!' Waar voel ik de boosheid in mijn lichaam?

'In mijn borstgebied en ik sta op ontploffen!'

Nu weet je specifiek waar je boos over bent, hoe boos je bent, waar je de boosheid in je lichaam voelt enzovoort. Probeer altijd zo specifiek mogelijk te zijn!

.....

De Subjectieve Intensiteitschaal gebruiken

Nu je weet wat je MDP is, zou ik je willen vragen om er een cijfer op een schaal van 0-10 aan te geven. Dit is de SI, de Subjectieve Intensiteitschaal. Denk even over je MDP na en let op de reactie die je in je lichaam voelt. Hoe stressvol is het probleem voor jou? Een 10 is het meest stressvol dat je je kunt voorstellen; een 0 is helemaal niet stressvol. Je hoeft je niet druk te maken over de vraag of je wel precies het goede cijfer kiest; volg gewoon je intuïtie. Denk na over de boosheid die je tegenover je man voelt. Als je kookt van woede, kun je bijvoorbeeld het cijfer 8 of 9 kiezen. Als je nog steeds boos bent, maar ook wel weer een beetje tot rust bent gekomen, kun je bijvoorbeeld voor de 5 gaan. Om een duidelijk verschil waar te kunnen nemen, kun je het beste beginnen met een probleem dat je het cijfer 5 of hoger geeft.

Het formuleren van je startzin

Nu je weet welk cijfer je aan je probleem hebt gegeven, is de volgende stap het formuleren van de zogenaamde 'startzin'. Hierdoor wordt de energie van je MDP als het ware geactiveerd. Als je je startzin weet, kun je gaan tappen.

De basisstartzin ziet er als volgt uit:

Ondanks het feit _____ [vul hier je MDP in], accepteer ik mezelf volledig.

Je kunt dus bijvoorbeeld zeggen: 'Ondanks het feit dat ik boos ben op mijn man vanwege wat hij gisteravond tegen me heeft gezegd, accepteer ik mezelf volledig.'

Of: 'Ondanks het feit dat ik rugpijn heb, accepteer ik mezelf volledig.'

Of: 'Ondanks het feit dat ik gestrest ben over de deadline op mijn werk, accepteer ik mezelf volledig.'

Probeer nu zelf een startzin te formuleren voor je huidige meest dringende probleem. Maak je geen zorgen over de exacte bewoording. Wat je MDP ook is, vul het op de open plek in.

Als je een startzin hebt geformuleerd, kun je beginnen met tappen. Je begint met het drie keer opzeggen van je startzin terwijl je op het karateslagpunt tapt (zie blz. 22). Tap met de hand die het prettigst voor jou voelt. Tap in een tempo en met een kracht die goed voor jou voelt; je kunt het niet verkeerd doen!

Nadat je de startzin drie keer hebt opgezegd, ga je verder met het tappen van de acht punten in de EFT-volgorde terwijl je de woorden die je als geheugensteun-tje had bedacht hardop herhaalt.

Jezelf ondanks je probleem accepteren

Naast de zorg die mensen kunnen hebben met betrekking tot het zich richten op het 'negatieve', voelen sommige mensen zich niet prettig als ze moeten zeggen dat ze zichzelf accepteren ondanks het feit dat ze een bepaald probleem hebben. Hun probleem lijkt gewoon te groot, te belangrijk of te ondraaglijk om zelfacceptatie mogelijk te maken.

Als je merkt dat je de startzin echt niet op die manier kunt opzeggen, wat niet zo vaak voorkomt, is dat niet zo'n ramp. Dan kun je de startzin overslaan en beginnen met tappen en het later nog eens proberen. Maar voor de meeste mensen is het erg belangrijk om de startzin op te zeggen, ook al is dat moeilijk.

Als we onszelf accepteren zoals we zijn, leggen we ons niet bij het probleem neer en is het ook niet zo dat we het probleem niet aanpakken. We geven onszelf – onze gevoelens, onze situatie en ons verhaal – dan liefde en mededogen.

Die zelfacceptatie speelt vaak een belangrijke rol bij het oplossen van het probleem. Waar je weerstand tegen biedt, blijft bestaan. Vaak bereik je het meest als je jezelf accepteert zoals je bent!

.....

Tap-Tip: Houd vol!

Als je bent zoals ik lijkt het tappen in het begin een beetje vreemd. Het kost even wat inspanning om de punten te onthouden en de procedure te begrijpen.

Maar houd vol tijdens het lezen van de komende bladzijden en lees ze gerust een paar keer door als dat nodig is. Neem voldoende tijd om de basis goed te leren. De investering die je nu doet, maakt later het verschil en als je de basis eenmaal onder de knie hebt, gaat alles erg snel.

.....

Een geheugensteuntje formuleren

Het geheugensteuntje bestaat uit een paar woorden die je aan je MDP herinneren. Deze woorden zeg je bij elk van de acht punten in de EFT-volgorde op (zie blz. 22). Als je MDP bijvoorbeeld te maken heeft met de boosheid die je tegenover je man voelt, tap je op de punten terwijl je zegt: 'Mijn boosheid... mijn boosheid... mijn boosheid...'. Andere voorbeelden van geheugensteuntjes zijn:

De angst die ik voel . . .

Mijn verdriet . . .

Mijn frustratie . . .

Mijn rugpijn . . .

Mijn hoofdpijn . . .

Enzovoort.

Je zegt het geheugensteuntje op om jezelf aan je probleem te herinneren. Dit geheugensteuntje zorg ervoor dat je met je aandacht bij je MDP blijft en niet met je gedachten afdwaalt. Het functioneert ook als een barometer die je gaandeweg op de hoogte houdt van hoe groot het probleem nog is.

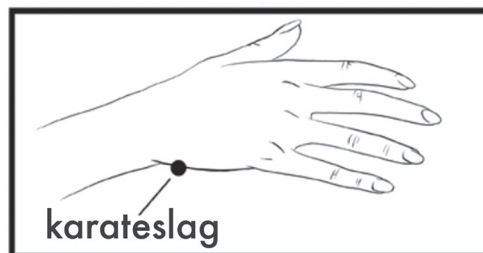
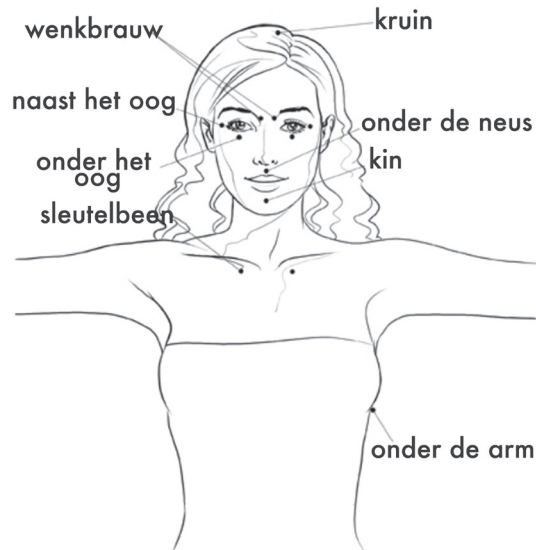
Als je eenmaal aan het tappen gewend bent geraakt, kun je je geheugensteuntje veranderen terwijl je op de punten aan het tappen bent. Je kunt bijvoorbeeld zeggen: 'Mijn boosheid... mijn woede... het brandt in mijn borst... ik ben zo boos...' Ik geef voorbeelden van dit soort veranderende geheugensteuntjes in de tap-protocollen die in dit boek staan. Begin eenvoudig en herhaal het geheugensteuntje bij elk punt.

Het tappen op de punten

Als je je geheugensteuntje eenmaal hebt, kun je beginnen met het tappen op de acht punten in de EFT-volgorde. Dit zijn de acht punten:

1. Wenkbrauw
2. Naast het oog
3. Onder het oog
4. Onder de neus
5. Kin
6. Sleutelbeen
7. Onder de arm
8. Kruin

Tapping Punten



De relevante meridianen lopen aan beide zijden van het lichaam. Dit betekent dat je zowel met je linker- als met je rechterhand en zowel op de linker- als op de rechterzijde van je lichaam kunt tappen. Doe gewoon wat het beste voor jou voelt. Je kunt er zelfs voor kiezen om op beide zijden van je lichaam te tappen als je dat prettig vindt (dit is echter niet nodig, aangezien je dezelfde meridianen raakt, ongeacht op welke zijde van je lichaam je tapt). Tap vijf tot zeven keer op elk punt. Ook hier hoeft je je niet per se aan te houden. Als het voor jou goed voelt om twintig keer of misschien zelfs honderd keer op een bepaald punt te tappen, doe dat dan gewoon! Het gaat erom dat je voldoende tijd aan een punt besteedt om je geheugensteuntje op te kunnen zeggen en goed binnen te laten komen.

Ben je er klaar voor om het een keer te proberen? Begin met het drie keer opzeggen van je startzin terwijl je op het karateslagpunt tapt. Zeg vervolgens je geheugensteuntje op bij elk van de acht punten en houd daarbij deze volgorde aan: wenkbrauw, naast het oog, onder het oog, onder de neus, kin, sleutelbeen, onder de arm en kruin. De eerste keer hoeft het echt niet perfect te gaan. Doe gewoon je best en ervaar!

Even checken

Nu heb je één rondje getapt! Haal nu eerst een keer diep adem. Voel hoe je lichaam aanvoelt en of het iets met je heeft gedaan. Stel jezelf de vraag: Is er iets aan het probleem veranderd? Welke gedachten kwamen er tijdens het tappen in me op? Hoe voel ik me nu op een schaal van 0-10?

Denk opnieuw aan wat je man gisteravond tegen je heeft gezegd en wat dat nu met je doet. Wellicht merk je dat de boosheid, die daarnet nog zeer hevig was, nu nog maar nauwelijks opborrelt. In dat geval kun je nog een paar rondjes tappen en daarbij dezelfde woorden gebruiken om het probleem helemaal op te lossen.

Of je hebt wellicht gemerkt dat je tijdens het tappen met betrekking tot de boosheid over wat je man gisteravond tegen je heeft gezegd iets anders te binnen schoot, wat hij drie weken geleden heeft gezegd en waarover je nog veel bozer bent. Dat is fantastisch! Het is niet fantastisch dat je boos bent op je man, maar wel dat je voor jezelf vaststelt wat het echte probleem is. In dat geval kun je verdergaan met het probleem van drie weken geleden. Op deze manier wordt 'de ui gepeld' en wordt een probleem laag voor laag opgelost, zodat er weer ruimte komt voor vrijheid, hoop en begrip.

Ik adviseer je om te blijven tappen tot je Meest Dringende Probleem voldoende is opgelost om jou er echt een goed gevoel over te geven. Dat kan betekenen dat je de intensiteit van het probleem tot 2 of 3 moet doen dalen, wat voor jou wellicht haalbaar lijkt, of het betekent misschien wel dat je helemaal naar 0 moet gaan. Tap lang genoeg om de pijn op te heffen, of die nu fysiek, emotioneel of spiritueel

van aard is. Houd vol. Doe vijf rondjes; doe tien rondjes. Ga echt voor het resultaat dat je nodig hebt. En wanneer je je MDP hebt opgelost, kun je met je volgende probleem aan de slag.

Beknpte handleiding voor het tappen

Hier staan nog eens de acht stappen van het EFT-tappen. Het kan nuttig zijn om een bladwijzer bij deze bladzijde te leggen, zodat je dit overzichtje telkens snel kunt vinden als je verdergaat met het lezen van het boek. Je kunt ook het gratis worksheet downloaden of de video bekijken op www.tappingsolution.nl. Het is echter wel zo dat de meeste mensen deze stappen snel onder de knie krijgen, dus wellicht heb je deze beknpte handleiding niet zo lang nodig!

1. Neem je 'Meest Dringende Probleem' (MDP).
2. Geef de intensiteit van je MDP een cijfer van 0-10.
3. Formuleer een startzin. Gebruik hierbij je MDP om de open plek in te vullen: *Ondanks het feit _____, accepteer ik mezelf volledig.*
4. Tap op het karateslagpunt terwijl je je startzin drie keer herhaalt.
5. Tap volgens in de EFT-volgorde op de acht punten terwijl je telkens je geheugensteuntje hardop zegt. Tap vijf tot zeven keer op elk punt. Begin bij de wenkbrauw en eindig met de kruin.
6. Haal een keer diep adem.
7. Geef de intensiteit van je probleem opnieuw een cijfer op de schaal van 0-10.
8. Herhaal, of ga verder met een ander MDP.

Tap-richtpunten

Hierboven hebben we op een emotie getapt, namelijk boosheid. In dit boek komen verschillende problemen aan de orde die met behulp van het tappen opgelost kunnen worden, variërend van emoties, zoals boosheid, tot gerichte problemen, relatieproblemen en zelfs financiële problemen. Het probleem waarop wordt getapt wordt het 'richtpunt' genoemd. Tijdens het tappen komen er verschillende lagen of aspecten van dat richtpunt naar voren. Vaak begin je met een bepaald

richtpunt en merk je dat daar iets onder zit: een laag! Je richtpunt kan bijvoorbeeld je boosheid op een vriend of vriendin zijn vanwege iets wat hij of zij tegen je heeft gezegd. Tijdens het tappen met die boosheid als richtpunt, kan de boosheid verdwijnen en kan er een andere laag, bijvoorbeeld verdriet, naar boven komen. Als je vervolgens door dat verdriet heen tapt, besef je bijvoorbeeld dat je eigenlijk gefrustreerd over jezelf bent omdat je het niet voor jezelf hebt opgenomen toen je vriend of vriendin die onbeleefde opmerkingen maakte. En zo gaat het verder, tot je het probleem volledig hebt opgeruimd. In het begin lijkt het werken door deze lagen wellicht omslachtig. Maar emotionele, fysieke en spirituele ervaringen bestaan vaak uit meerdere lagen. Tenzij je elke laag of elk aspect van een probleem aanpakt, is de kans groot dat het probleem niet helemaal wordt opgeruimd.

Hoe weet je nu welk richtpunt je moet kiezen als je begint te tappen? De vier meest voorkomende typen richtpunten waarmee je kunt werken zijn symptomen/neveneffecten, emoties, gebeurtenissen en beperkende overtuigingen. Hieronder gaan we dieper op elk van deze typen richtpunten in.

Om je te helpen bij het helder voor de geest halen van de richtpunten, wil ik je graag kennis laten maken met de tap-boom, die door mijn vriendin en EFT-expert Lindsay Kenny is ontworpen. Op dit visuele hulpmiddel is elk type richtpunt te zien en is ook te zien hoe MDP's door elk type worden beïnvloedt.

De Tap-boom: bepaal je richtpunten



Symptomen en neveneffecten (de bladeren): verslavingen, PTSS, hartaandoeningen, hoge bloeddruk, gewichtsproblemen, astma, zelfsabotage, pijn en ziekte, rommel en uitstelgedrag, enz.

Emoties (de takken): schaamte, schuldgevoel, wroeging, afwijzing, boosheid, rancune, verdriet, depressie, machteloosheid, angst, bezorgdheid, stress, enz.

Gebeurtenissen (de stam): afstandelijke ouders, pestverleden, verlaten/verraden, misbruik, overdreven strenge opvoeding/vaak bekritiseerd, fysiek gestraft, veel ruzie/geschreeuw in het gezin, geen steun of geen liefde ontvangen, ouder(s) met drankproblemen, enz.

Beperkende overtuigingen (de wortels): 'Ik kan niets goed doen', 'Ik ben niet veilig', 'Ik ben de liefde van anderen niet waard', 'Ik ben anders', 'Ik ben niet waardevol', 'Ik ben niet goed genoeg', enz.

In deze illustratie vormen de wortels van de bomen onze beperkende overtuigingen, wat we als waar of onwaar over onszelf en de wereld om ons heen zien. De stam van de boom staat voor gebeurtenissen uit het verleden die vaak traumatisch waren en nog steeds hun uitwerking op ons hebben. De takken zijn de emoties die naar boven kunnen komen, waaronder boosheid, verdriet, frustratie en wanhoop. De bladeren dragen de neveneffecten of externe symptomen die zichtbaar en merkbaar zijn en voor veel leed in ons leven zorgen.

In de rest van het boek komen de verschillende onderdelen van de tap-boom aan de orde tijdens het tappen op symptomen, emoties, traumatische gebeurtenissen en onderliggende overtuigingen. Het overgrote deel van alle MDP's bestaat uit meerdere lagen. Zo kun je een fysiek symptoom hebben, maar ook een emotie, die beide het gevolg zijn van een gebeurtenis uit je jeugd. Wellicht ontdek je dat wanneer je tijdens het tappen met een bepaald deel van de boom bezig bent, een ander deel ook aan de orde komt. Als je bijvoorbeeld met een beperkende overtuiging bezig bent, kan dat ook van invloed zijn op een symptoom of neveneffect.

Symptomen en neveneffecten

Symptomen en neveneffecten die je als tap-richtpunt zou kunnen kiezen zijn dingen als verslaving, gewichtsproblemen, fysieke pijn, zelsabotage, financiële problemen en hartaandoeningen. Deze zijn het gemakkelijkst herkenbaar en het vervelendst, omdat ze zo duidelijk aanwezig zijn. Maar hoewel ze op zichzelf als probleem ervaren kunnen worden, zijn ze vaak slechts een uitdrukking van een dieperliggend probleem. In het ideale geval kom je er na verloop van tijd achter wat dit dieperliggende probleem is en gebruik je dat vervolgens als je tap-richtpunt.

Daar moet ik wel bij zeggen dat het soms gemakkelijker is om een duidelijk symptoom of neveneffect als richtpunt te nemen en dit kan fantastische resultaten opleveren. Mijn vriendin Arielle kwam bijvoorbeeld bij me omdat ze last had van migraine. Wat ze ook probeerde, de pijn ging niet weg. We hebben slechts een half uurtje getapt en kozen het fysieke symptoom, de hoofdpijn, daarbij als richtpunt. De startzin die we gebruikten was *Ondanks het feit dat ik deze hoofdpijn heb, accepteer ik mezelf volledig*. Vervolgens taptten we op de punten en gebruikten we daarbij geheugensteuntjes als *deze hoofdpijn, deze pijnlijke hoofdpijn* enzovoort.

We keken niet naar de onderliggende emoties of beperkende overtuigingen die er de oorzaak van zouden kunnen zijn. We hadden het wel over de periode waarin de hoofdpijn was begonnen, maar dat was maar kort. We gebruikten gewoon het symptomen als richtpunt (dit wordt 'symptoomtappen' genoemd) en de hoofdpijn verdween!

Maar als symptoomtappen niet volstaat, zul je verder langs de tap-boom naar beneden moeten gaan om een dieperliggend richtpunt te vinden dat voor het

gewenste resultaat zal zorgen. Een goede eerste stap is het kijken naar je emotionele gesteldheid.

Emoties

Als het symptoomtappen bij Arielle niet tot het gewenste resultaat had geleid, zou ik hebben gevraagd: 'Wat is de emotie achter de hoofdpijn? Wat voel je precies als je aan de hoofdpijn denkt?' Dan zou ze bijvoorbeeld 'boosheid', 'somberheid' of 'verdriet' hebben kunnen antwoorden en zouden we met deze emoties verder hebben kunnen tappen.

Soms zitten er meerdere emoties achter een symptoom. Terwijl we de ui laag voor laag afpellen, kunnen er verschillende aspecten van een richtpunt naar voren komen. Wat begint als boosheid verschuift vaak naar somberheid en vervolgens naar diep verdriet. We kunnen de emoties altijd meteen als richtpunt nemen, zeker als ze het meest dringend zijn. Als je ergens boos over bent, gebruik dat dan als richtpunt bij het tappen. Als je je afgewezen, hulpeloos of machteloos voelt, begin dan gerust meteen met tappen.

Een diepere emotionele ervaring

Soms blijven we vastzitten in de emoties waarmee we het meest bekend zijn. Veel mensen gebruiken bij het tappen bijvoorbeeld boosheid en somberheid als richtpunt. Deze emoties herkennen we allemaal. Maar als je je emotionele vocabulaire uitbreidt, kun je je richtpunt beter specificeren. Gebruik onderstaande lijst om nauwkeuriger te bepalen wat er in je omgaat.

- Afgrijzen
- Afgunst
- Afkeer
- Ambivalentie
- Angst
- Bezorgdheid
- Boosheid
- Depressie
- Eenzaamheid
- Frustratie
- Gêne
- Haat
- Heimwee
- Hoop
- Hunkering
- Hysterie
- Leed
- Medelijden
- Minachting
- Ongerustheid
- Ontevredenheid
- Ontzetting
- Onzekerheid
- Paranoia
- Rancune
- Razernij
- Schaamte

- Schuldgevoel
- Spijt
- Verbittering
- Verdriet
- Vernedering
- Vertwijfeling
- Verveling
- Vervreemding
- Vijandigheid
- Walging
- Wanhoop
- Woede
- Wroeging

Gebeurtenissen uit het verleden

Een andere veel voorkomende categorie van tap-richtpunten wordt gevormd door gebeurtenissen uit het verleden. Zoals we in hoofdstuk 5 zullen zien, zijn er twee soorten gebeurtenissen: gebeurtenissen die je gemakkelijk achter je kunt laten en gebeurtenissen die iets met je doen en je bijblijven. Het verschil tussen beide zit in de vraag of je ze op emotioneel, energetisch en/of fysiek vlak hebt verwerkt.

De ene persoon kan aan iets wat op de middelbare school is gebeurd terugdenken, bijvoorbeeld dat het met een meisje of jongen uitging, en zeggen: 'Ja, dat was moeilijk, maar het is nu eenmaal gebeurd en ik ben verdergegaan met mijn leven.' Deze persoon herinnert zich de ervaring wel, maar voelt er verder geen emotie meer bij. Iemand anders reageert wellicht totaal anders als hij of zij aan een dergelijke gebeurtenis terugdenkt. Bij deze persoon doet het bijvoorbeeld nog steeds pijn en hij of zij voelt verdriet en spijt en verlangt terug naar die verloren liefde. Dat is een ervaring die nog niet is verwerkt. Als deze persoon met behulp van EFT met die gebeurtenis aan de slag gaat, kan hij of zij de pijn loslaten en met zijn of haar leven verdergaan.

Beperkende overtuigingen

Een beperkende overtuiging is een onjuiste overtuiging over jezelf of de wereld om je heen. Beperkende overtuigingen zijn onjuiste conclusies die je hebt getrokken op basis van gebeurtenissen of ervaringen. Iemand kan bijvoorbeeld als gevolg van een eerdere mislukking een beperkende overtuiging hebben met betrekking tot zijn of haar vermogen om een project succesvol af te sluiten. We denken dan dat hetzelfde zal gebeuren als voorheen en beperken zodoende onze verwachtingen.

Zoals je in de illustratie van de tap-boom kunt zien, vormen onze beperkende overtuigingen het diepst gewortelde systeem in ons leven. Soms is het moeilijk om iets als een 'beperkende overtuiging' te zien, omdat we haar als 'de waarheid' zien zolang we niet doorhebben dat het slechts een overtuiging is! We kunnen

bijvoorbeeld de overtuiging hebben dat we nooit af kunnen vallen omdat het onze ouders nooit is gelukt of dat we nooit rijk zullen zijn omdat we de overtuiging hebben dat rijke mensen niet spiritueel zijn. Elk idee waardoor je iets als onmogelijk ziet is een beperkende overtuiging.

Enkele andere veel voorkomende beperkende overtuigingen zijn:

Ik kan niets goed doen.

Ik ben niet veilig.

Ik ben de liefde van anderen niet waard.

Ik ben anders.

Ik ben niet waardevol.

Ik ben niet goed genoeg.

Deze overtuigingen worden meestal tijdens de kindertijd aangeleerd. We nemen ze over van onze ouders, onderwijzers en leeftijdgenoten en vanaf dat moment beïnvloeden ze ons leven. De overtuiging dat 'ik niets goed kan doen' is van grote invloed op alles wat je doet. Ze is van invloed op je gedrag, op wat je zegt, op wat je probeert te bereiken en op nog veel meer dingen.

Vaak worden beperkende overtuigingen doorbroken als er bij het tappen een gebeurtenis uit het verleden als richtpunt wordt genomen. Maar als je weet wat je beperkende overtuigingen zijn, kun je ze natuurlijk zelf als richtpunt nemen.

Oefening: maak je eigen tap-boom

De tap-boom is een fantastische visuele weergave van wat er in ons leven allemaal gebeurt. Hij is een geweldig hulpmiddel voor het systematisch doorwerken van verschillende problemen. De boom maakt het ook gemakkelijker om te zien hoe een symptoom gerelateerd kan zijn aan een emotie, gebeurtenis of overtuiging, met andere woorden, hoe het 'blad' gerelateerd is aan de 'tak', 'stam' of 'wortels'. Deze verbanden en inzichten zijn van essentieel belang als je alles uit EFT wilt halen. Zoals ik al eerder heb gezegd en zal blijven zeggen, is het van groot belang dat je zo specifiek mogelijk bent als je tapt, om echt tot de kern door te dringen, en de beste manier om dat te doen is steeds dieper graven.

Dus neem even enkele minuten de tijd om je eigen tap-boom te tekenen. Op www.tappingsolution.nl vind je een blanco kopie van deze tekening die je uit kunt printen. Natuurlijk kun je de boom ook gewoon op een vel papier tekenen. Hij hoeft er niet mooi uit te zien, maar zorg er wel voor dat je voldoende ruimte hebt om dingen op te schrijven. De meeste mensen kampen met meer problemen dan bij deze boom beschreven staan!

De Bladeren: Symptomen en Neveneffecten

Welke symptomen ervaar je momenteel? Hoe voelt je fysieke lichaam? Welke aandoening is bij jou vastgesteld? Voel je ergens in je lichaam pijn? Vul al deze zichtbare, tastbare dingen als de bladeren in. Voorbeelden van symptomen zijn: 'overgewicht', 'rugpijn', 'klinische depressie', 'weinig energie' en 'gebrek aan helderheid'. De beste manier om te bepalen wat je hier moet opschrijven is na te gaan over welke dingen je het vaakst klaagt. Als iemand aan je vraagt wat er aan de hand is, wat antwoord je dan meestal?

De Takken: Emoties

Welke emoties voel je regelmatig? Hoe voel je je als je 's ochtends wakker wordt? Hoe voel je je als je 's avonds naar bed gaat? Loop de dag nog eens na en schrijf de negatieve emoties op die je hebt ervaren. Maak hierbij eventueel gebruik van de lijst met emoties op bladzijde 27/28.

De Stam: Gebeurtenissen

Welke gebeurtenissen, zowel uit het verleden als in het heden, spelen (nog steeds) een negatieve rol in je leven? In hoofdstuk 5 gaan we dieper in op de vraag hoe het verleden nu nog van invloed op je is, dus maak je geen zorgen als je nu nog niet elke gebeurtenis kunt achterhalen. Schrijf gewoon de gebeurtenissen op die het meest voor de hand liggen en het belangrijkste voor je zijn.

De Wortels: Beperkende Overtuigingen

Welke overtuigingen heb je over jezelf? Over het leven in het algemeen of jouw leven in het bijzonder? Over geld? Over relaties? Over je lichaam? Maak je geen zorgen als je het moeilijk vindt om je overtuigingen te achterhalen, want meestal moet je daarvoor wat dieper in jezelf kijken. En vergeet niet dat we overtuigingen als de waarheid zien zolang we ze nog niet als overtuigingen herkennen. Enkele nuttige vragen die je jezelf kunt stellen bij het zoeken naar je overtuigingen zijn:

- Wat is mijn waarheid over mezelf?
- Wat is mijn waarheid over de wereld waarin ik leef?
- Wat is mijn waarheid over geld?
- Wat is mijn waarheid over relaties?
- Wat is mijn waarheid over mijn lichaam?

Op elk van deze vragen gaan we verderop in het boek dieper in. Voor nu is het voldoende om op te schrijven wat er in je opkomt.

Als je daarmee klaar bent, kun je even rustig naar je boom kijken. Dit is een korte samenvatting van je huidige problemen. Waarschijnlijk heb je niet alles genoemd, maar hopelijk bereik je er twee doelen mee. In de eerste plaats heb je nu een beter beeld van wat er in je leven speelt, zodat je beter in staat bent om richtpunten voor het tappen te kiezen. Ten tweede weet je nu beter hoe je de beste resultaten met het tappen kunt bereiken doordat je begrijpt dat alle aspecten en lagen van elk probleem aan elkaar gerelateerd zijn. Deze emoties, symptomen, gebeurtenissen en beperkende overtuigingen komen in dit boek aan de orde. We gaan ermee aan de slag en zorgen ervoor dat je er geen last meer van hebt, zodat er ruimte ontstaat voor een nieuwere, gezondere en gelukkigere jij!

Negatieve tegenover positieve zinnen

Zoals ik in hoofdstuk 1 heb gezegd, wordt mij vaak gevraagd waarom er tijdens het tappen naar het negatieve in plaats van het positieve wordt gekeken. Daar wil ik graag wat meer over vertellen.

Veel mensen die zich hebben verdiept in de Wet van Aantrekking, die op het eenvoudigste niveau stelt dat datgene waar je je aandacht op richt zich uitbreidt, maken zich zorgen over het herhalen van 'negatieve' geheugensteuntjes, omdat ze denken dat ze dan meer van het negatieve aantrekken. Maar de realiteit is dat deze negatieve gedachten, ervaringen, overtuigingen en symptomen bestaan, of je ze nu bewust aanpakt of niet, en ze beïnvloeden je wel degelijk. Ontkennen dat ze bestaan zorgt er niet voor dat ze verdwijnen. Als je hun bestaan erkent, ze aan het licht brengt en je amygdala leert dat ze geen bedreiging vormen, kun je ze voor eens en voor altijd opruimen.

Als er onkruid in je tuin groeit, heb je er niets aan om te zeggen: 'Er groeit geen onkruid, er groeit geen onkruid, er groeit geen onkruid...' Je hebt er niets aan om te doen alsof het onkruid er niet is. Het maakt daarbij niets uit hoe sterk je je aandacht op de mooie planten richt! Het onkruid verdwijnt niet tot je op je handen en knieën gaat zitten om het weg te halen.

Als je de tijd neemt om het vereiste werk te doen (het onkruid eruit halen), houd je een tuin met prachtige, gezonde planten over. Dit geldt ook voor je psyche. Als je de tijd neemt om het onkruid uit het verleden weg te nemen, houd je een gezonde, energieke, blije en voldane persoon over.

Het andere belangrijke punt dat ik wil noemen is dat EFT je geest niet uitwist. We wissen geen herinneringen aan het verleden uit; we wissen geen emoties uit. We verwerken ze. Dat is een essentieel verschil. Na de verwerking hebben we nog steeds de lessen, inzichten en groei die uit onze ervaring zijn voortgekomen. Als we een ervaring echter wegstoppen en haar proberen uit te wissen zonder haar te verwerken, blijft ze zitten waar ze zit.

Het komt vaak voor dat als ik met een cliënt door zijn of haar boosheid tap, die boosheid via het lichaam en de geest wordt verwerkt en overgaat in somberheid. Als we vervolgens de somberheid als richtpunt nemen, kan die bijvoorbeeld overgaan op een gevoel van verlies. Vervolgens nemen we dat gevoel van verlies als richtpunt en dat kan dan weer overgaan op dankbaarheid voor de ervaring en de les die eruit is voortgevloeid. Terwijl de oorspronkelijke boosheid wordt verwerkt, komen er meer positieve gevoelens aan de oppervlakte.

Als het niet meteen werkt, blijf dan tappen!

Een van de verbijsterende voordelen van EFT is hoe snel je er blijvende resultaten mee kunt boeken die je met behulp van conventionele therapie pas na maanden of jaren bereikt.

Deze wondertjes vinden vaak plaats wanneer je ze het minst verwacht. Maar ongeacht hoe vaak ze voorkomen, ze zijn niet de norm. We hebben allemaal diepgewortelde emotionele patronen die soms moeilijk te doorbreken zijn en ons brein heeft zich zodanig ontwikkeld dat het weerstand biedt tegen alle vormen van verandering. Vaak is het bij het tappen dus een kwestie van volhouden als je echt tot een doorbraak wilt komen.

Vooraf bij diepgewortelde emoties kan het tap-proces een onverwachte wending krijgen. Als datgene wat je op wilt ruimen, meestal een emotie, tijdens het tappen aanvankelijk erger wordt, weet je dat je op de juiste weg bent. Als je je opent voor je emoties, kunnen er veel onderdrukte dingen naar de oppervlakte komen. Raak hier niet door ontmoedigd; je lichaam vertelt je op deze manier precies hoeveel emotionele energie het rond een bepaald probleem heeft opgeslagen.

Als je blijft tappen, ruim je steeds meer op. Resultaten die je in die gevallen kunt bereiken, of het nu enkele minuten, uren of weken duurt, kunnen je leven totaal veranderen.

Je kunt het

Ik weet dat het tappen in het begin een beetje verwarrend kan zijn en vreemd kan lijken. Maar als je de punten eenmaal kent en het proces begrijpt, zul je op alle levensgebieden die in dit boek aan bod komen snel resultaat boeken.

Gun jezelf minimaal 15 minuten om EFT op dit moment echt te ervaren. Als je die ervaring eenmaal op zak hebt, of het nu een kleine of wonderbaarlijke verandering betreft, dan weet je dat het de moeite waard is om deze techniek te leren en in je leven te integreren.

En stel je eens voor dat het waar zou zijn wat anderen over EFT zeggen en dat je de resultaten kunt ervaren die miljoenen andere mensen al hebben ervaren. Hoe zou je leven er dan uit kunnen zien?

Hoe zou het zijn om van de fysieke pijn die je voelt af te komen?

Hoe zou het zijn om oude wonden, trauma's en verhalen los te laten waar je geen baat meer bij hebt?

Wat zou je creëren, voor elkaar krijgen of aan je omgeving bijdragen als je jezelf eindelijk zou bevrijden van de beperkende overtuigingen, de bagage en het verleden dat je tot nu toe heeft belemmerd?

Het begint allemaal met deze eerste stappen: het leren van de tap-punten en het in voldoende mate gebruikmaken van de techniek om een verandering te bewerkstelligen.

Je kunt het!

Op www.tappingsolution.nl vind je een filmpje met instructies over de punten en de uitvoering van de techniek.

Ik hoop dat je genoten hebt van de eerste twee hoofdstukken van

The Tapping Solution

EEN REVOLUTIONAIR SYSTEEM VOOR EEN STRESSVRIJ LEVEN

Als je verder wilt lezen, bestel dan het boek op:

www.tappingsolution.nl

'Mis deze kans op heling niet.
Je kunt je leven er niet alleen mee
transformeren, maar ook redden.'

– **Kris Carr**

'Ik vind dat Nick Ortner's adviezen
gemakkelijk te gebruiken en praktisch zijn,
maar ook wonderbaarlijk goed werken.'

– **Louise L. Hay**

'Zet je scepsis even aan de kant;
dit werkt echt.'

– **Dr. Wayne W. Dyer**

'De inspirerende verhalen die in *The Tapping Solution* staan geven de lezer uit de eerste hand een beeld van de effectiviteit van het tappen. Nick Ortner's grondige verkenning van deze techniek en haar heilzame werking bieden je de snelste manier die ik ken om je problemen aan te pakken, of die nu fysiek of emotioneel van aard zijn.'

– **Jack Canfield**

'Nicks innovatieve aanpak maken de opmerkelijke geschenken van het tappen voor iedereen toegankelijk. Dit boek kan de perfecte leidraad zijn voor een geïnteresseerde nieuwkomer, de ervaren beoefenaar of de klinische therapeut. Je hebt meteen baat bij het tappen zoals het hier wordt uitgelegd.'

– **Paul R. Scheele Ph.D.**

'EFT kan tot ongelooflijke doorbraken op je reis van heling leiden en kan je in je dagelijkse leven helpen. Nick Ortner is een van de mensen die dit waardevolle hulpmiddel op een praktische manier aan anderen mensen overdraagt en dit boek helpt je bij het effectief gebruikmaken van deze heilzame techniek.'

– **Dr. Mercola**

'Volg de adviezen en methoden die Nick in dit geweldige boek beschrijft en verwacht dat je leven op een miraculeuze en prachtige manier zal veranderen.'

– **Carol Tuttle**

Tappen, dat ook wel als EFT bekend staat, is een krachtig hulpmiddel voor het op mentaal, emotioneel en fysiek vlak verbeteren van je leven. Het is bewezen dat het snel en effectief bij een scala aan problemen werkt, variërend van ongerustheid, chronische pijn, verslaving en angst tot gewichtscntrole, geldproblemen, stress en nog veel meer.

TAPPEN WERKT – RAZENDSNEL.

Nick Ortner onthult je in dit boek:

- * Gemakkelijk te gebruiken toepassingsvormen, diagrammen en werkbladen die je leren hoe je het tappen stap voor stap voor een verscheidenheid aan problemen kunt gebruiken
- * Lessen waarin allerlei onderwerpen worden behandeld, zoals het gebruik van tappen om pijnverlichting, gewichtsverlies, stressverlichting, zelfvertrouwen en betere relaties tot stand te brengen
- * Verhalen uit de praktijk die niet alleen illustreren dat tapping werkt, niet alleen laten zien dat het razendsnel werkt, niet alleen tonen dat het blijvend werkt, niet alleen openbaren dat het overal voor te gebruiken is... maar ook demonstreren dat het eenvoudig is en dat iedereen het overal kan doen – ook jij.

De eenvoudige strategieën, gedegen adviezen en weldoordachte tapping-scripts, gecombineerd met Nick Ortner's aanstekelijke schrijfstijl maken dit boek tot een must voor elke beginnende, gevorderde én professionele tapper.

WWW.TAPPINGSOLUTION.NL



Nick Ortner is de creatieve geest achter de succesvolle documentaire *The Tapping Solution* en tevens uitvoerend producent. Hij is ook verantwoordelijk voor de productie van *The Tapping World Summit*, het wereldwijde online evenement waaraan al meer dan 500.000 mensen hebben meegedaan.

ISBN 978-90-76541-97-6



9 789076 541976 >

palaysia
www.sunshineforthesoul.nl