

EFT TAPPING

Emotional Freedom Techniques

*Verminder je stress
Pak je alledaagse problemen
effectief aan met EFT*

Lo van Beers

Dit boek vervangt mijn vorige digitale online cursus EFT Thuis toepassen en biedt een uitgebreidere versie van de cursusinhoud. Hoewel ik trots ben dat ik destijds mijn online cursus heb opgebouwd *from scratch* en *zero* kennis, beseft ik dat als ik de website niet meer kan of wil onderhouden, ook alle kennis verdwijnt. Vandaar dat ik deze EFT cursus wil aanbieden in een boek vorm, toegankelijk voor iedereen. Dit boek is een uitgebreide gids voor iedereen die meer wil weten over de theorie, praktijk en achtergronden van EFT. Dit boek is in zwart-wit uitgevoerd om de prijs zo laag mogelijk te houden. Het e-book daarentegen is in volledig kleur. Heb je n.a.v. dit boek nog vragen of behoefte aan extra ondersteuning? Bezoek mijn website of scan de QR code.



EFTamsterdam.nl
lovanbeers@gmail.com
Copyright © 2023 Lo van Beers
Eerste druk 2023
Auteur: Lo van Beers

Illustraties

Coverillustratie: Nikki Ritmeijer

Kaartspel EigenWijsjes, coachingkaartjes positief denken

© Dubbelzes uitgeverij | auteurs: Lo van Beers & Brigitte Westerkamp

zie eigenwijsjes.nl

Kaartspel Okidootjes VEERkracht, positief denken én doen

© Dubbelzes uitgeverij | Auteurs: Lo van Beers & Annemariet van

Beers | Illustraties: Annemariet van Beers

zie: okidootjes.nl

Kindertekening: Nikki Ritmeijer

Overig: Pexels.com, Freepic.com, Pixabay.com

Alle rechten voorbehouden. Zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur mag niets uit deze uitgave worden vervaelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar worden gemaakt, in welke vorm of op welke wijze dan ook. Dit geldt voor zowel de tekstuele inhoud als eventuele afbeeldingen, video's, audiobestanden of andere media die deel uitmaken van deze uitgave.

Disclaimer

Let op: EFT (Emotional Freedom Techniques) is **nooit een vervanging voor passende medische en/of psychologische hulp**. Het is essentieel om de verantwoordelijkheid voor deelname aan deze cursus bij jezelf als deelnemer te leggen. De auteur van deze cursus kan niet aansprakelijk worden gesteld voor enig handelen of nalaten van de deelnemer en/of de mogelijke gevolgen van deelname aan de EFT-cursus of het toepassen van EFT.

Deze EFT-cursus is ontworpen om te helpen bij het omgaan met alledaagse stress en emotionele uitdagingen. Als je last hebt van **ernstige psychische symptomen**, zoals psychotische symptomen, ernstige depressie, bipolaire stoornis of andere ernstige psychische aandoeningen, is het van cruciaal belang om onmiddellijk professionele hulp te zoeken bij een gekwalificeerde hulpverlener.

Hoewel EFT technieken en oefeningen gunstig kunnen zijn bij het bevorderen van emotioneel welzijn, is het belangrijk om te benadrukken dat dit boek niet bedoeld is als vervanging voor **reguliere behandelingen**. Als je momenteel onder behandeling bent voor

psychische of medische aandoening, is het essentieel om de aanbevelingen en instructies van je behandelend arts of psycholoog op te blijven volgen.

De auteur van dit boek is een counsellor en coach, maar is geen BIG geregistreerde medische of psychologische professional. De inhoud van het boek is gebaseerd op persoonlijke ervaring en expertise.

Het is belangrijk om te begrijpen dat individuele resultaten kunnen variëren en dat EFT niet kan garanderen dat specifieke psychische aandoeningen of medische klachten volledig zullen worden kunnen behandeld. Het is raadzaam om altijd het advies in te winnen van een gekwalificeerde professional voor een gepersonaliseerde diagnose en behandeling.

Let op: De video's en de PDF bestanden staan op een ander platform. Het beleid van derden, zoals dat van YouTube en andere platforms, valt buiten de verantwoordelijkheid van de auteur. Als er om welke reden dan ook geen toegang meer is tot de video's, wees gerust: de volledige inhoud van de video's is uitgeschreven en als onderdeel van het lesmateriaal beschikbaar gesteld en de PDF bestanden zijn in het boek opgenomen. Hierdoor blijft de essentiële inhoud van de cursus behouden.

INHOUDSOPGAVE

VERMINDER JE STRESS	12
<i>Het geheim van de smid</i>	<i>13</i>
VOORWOORD.....	16
HOE DE CURSUS IS OPGEBOUWD.....	17
<i>Video's</i>	<i>17</i>
<i>Q&A's.....</i>	<i>17</i>
<i>Voor wie is dit boek?.....</i>	<i>17</i>
<i>Symbolen</i>	<i>18</i>
1. <i>Welke vragen heb je naar aanleiding van deze les?</i>	<i>18</i>
2. <i>Wat is je take away?.....</i>	<i>18</i>
<i>Downloads.....</i>	<i>18</i>
DE 5 BASISREGELS	19
1. WELKOM.....	20
1.1 GESCHIEDENIS VAN EFT	24
<i>Dr. Roger Callahan.....</i>	<i>24</i>
<i>Gary Craig.....</i>	<i>24</i>
WAT IS EFT?	25
<i>Hoe werkt EFT volgens Gary Craig?</i>	<i>25</i>
<i>Hoe werkt EFT volgens het brein?.....</i>	<i>26</i>
<i>Doel van EFT volgens Gary Craig.....</i>	<i>26</i>
<i>Je eigen draai aan EFT geven.....</i>	<i>27</i>
<i>EFT- en Coaching Technieken.....</i>	<i>27</i>
<i>Klassieke EFT technieken.....</i>	<i>27</i>
<i>Mijn varianten van EFT technieken.....</i>	<i>27</i>
<i>Varianten van Coachingtools.....</i>	<i>27</i>
1.2 MERIDIANEN	30
<i>Hoofdmeridianen.....</i>	<i>31</i>
<i>Yin- en Yang-meridianen.....</i>	<i>31</i>
1.3 KERNOVERTUIGINGEN.....	35
<i>Tafelblad: kernovertuiging.....</i>	<i>35</i>
<i>Tafelpoot: specifieke gebeurtenis</i>	<i>36</i>
<i>Lijm: emoties.....</i>	<i>37</i>
<i>Opzettafels: afgeleide overtuigingen van de kernovertuiging</i>	<i>38</i>

<i>De positieve tafel</i>	39
<i>Mijn doel van EFT</i>	40
<i>Corrigeren</i>	40
<i>Emoties valideren</i>	41
1.4 EFT EN EMOTIES	43
<i>Twee belangrijkste drijfveren voor ons gedrag</i>	44
<i>Amygdala alarmsysteem</i>	45
<i>Reëel of irreëel gevaar</i>	45
<i>Angst overheerst je ratio</i>	45
<i>Irreëel gevaar</i>	46
1.5 PRIMAIRE EN SECUNDAIRE EMOTIES	49
<i>Primaire emotie</i>	50
<i>Secundaire emotie</i>	50
<i>Voorbeeld: Een kapot bord</i>	51
<i>Emoties als wegwijzer</i>	52
<i>Voorbeeld: Stok of slang?</i>	52
<i>Voorbeeld: Presentatie en secundaire emoties</i>	53
<i>Leren van de emotie</i>	53
<i>Punt of komma?</i>	54
1.6 POSITIEVE FUNCTIE VAN NEGATIEVE EMOTIES	57
<i>Angst</i>	58
<i>Verdriet</i>	58
<i>Boos</i>	59
1.7 VRAGEN VAN CURSISTEN	63
2. EFT KLOPPUNTEN	65
<i>Zijkant van je hand voor de opstartzin</i>	66
<i>Functie van de opstartzin</i>	66
<i>Klopronde</i>	66
<i>0. Hoofd</i>	67
<i>1. Wenkbrauw</i>	67
<i>2. Zijkant van je oog</i>	67
<i>3. Onder je oog</i>	67
<i>4. Onder je neus</i>	67
<i>5. Kin</i>	67
<i>6. Sleutelbeentje</i>	67
<i>7. Onder de arm</i>	68
2.1 VRAGEN VAN CURSISTEN	71

2.2 VOORBEREIDING	73
<i>Voorbereiding</i>	73
1. <i>Kies een probleem of onderwerp als focuspunt</i>	73
<i>Geef een titel</i>	74
<i>Verschillende scènes</i>	74
2. <i>Hoe voelt het NU?</i>	75
<i>Vragen hierbij kunnen zijn:</i>	75
<i>Gevoelsvragen - Submodaliteiten</i>	75
<i>Meerder emoties tegelijkertijd voelen</i>	76
3. <i>De SUD score, Subjective Units of Distress</i>	76
<i>De voorbereiding bestaat uit deze 3 stappen</i>	77
3. EFT BASISPROTOCOL	80
HET BASISPROTOCOL BESTAAT UIT 4 STAPPEN:	80
1. <i>Opstartzin en affirmaties</i>	80
2. <i>Klopronde met herhalingswoord en -zin</i>	81
<i>Welke woorden moet ik gebruiken?</i>	82
3. <i>Testen op hetzelfde onderwerp</i>	84
4. <i>Herhaal stap 2 en stap 3 totdat de SUD score een nul is.</i>	84
<i>Ontladingen tijdens het kloppen</i>	85
<i>Alternatieve affirmaties voor de opstartzin</i>	85
QUIZ	88
3.1 BLOKJESMETHODE	90
<i>Welke woorden moet ik gebruiken?</i>	90
<i>Wat zijn blokjes?</i>	91
<i>Voorbeeld: Mijn baas is niet tevreden</i>	91
<i>Toepassing van de 'Blokjesmethode'</i>	92
<i>Blokjes voor de opstartzin</i>	92
<i>Blokjes voor de klopronde</i>	93
<i>Begin met het blokje 'Emotie' voor zowel de opstartzin als voor de klopronde</i>	93
3.2 DEMONSTRATIE	99
1. DEMONSTRATIE KLOPPUNTEN	99
2. DEMONSTRATIE SETUP	99
3. DEMONSTRATIE KLOPRONDE.....	100
CHEAT SHEET	101
3.3 TESTEN	102
<i>Testen met je ogen dicht</i>	102
ASSOCIATIEF EN DISSOCIATIEF TESTEN	104

Extra testen	104
Associatief testen	105
Dissociatief testen	106
4. MEEST GESTELDE VRAGEN BIJ EFT	109
<i>Met welke hand klopt je, rechts of links?</i>	109
<i>Is het beter om met beide handen kloppen?</i>	109
<i>Hoe vaak klopt je op één punt? Hoe lang sta je erbij stil?</i>	110
<i>Hoe hard of zacht moet ik kloppen?</i>	110
<i>Hoe vaak moet je kloppen op een dag?</i>	110
<i>Welke woorden moet ik gebruiken?</i>	110
4.1 WAAROM KLOPPEN OP HET NEGATIEVE?	115
<i>Wet van Aantrekking (WvA)</i>	115
<i>Kies voor de weg van de minste weerstand</i>	116
4.2 IK WEET GEEN SPECIFIEKE GEBEURTENIS	119
<i>Vragen om specifieke gebeurtenissen en overtuigingen op te sporen</i>	120
<i>Kies voor een betere gedachte</i>	120
4.3 WAT ALS DE SUD SCORE GELIJK BLIJFT?	123
<i>Verskillende aspecten testen</i>	123
<i>Als niets is veranderd</i>	124
<i>Opstartzin aanpassen</i>	124
<i>Kernovertuigingen en empathie</i>	125
<i>Stap geassocieerd in het filmpje</i>	125
<i>9-Gamut</i>	126
<i>Score stijgt? Goed teken!</i>	126
4.4 MOEITE MET “IK ACCEPTEER MEZELF”	129
<i>A. Beginnen met kleinere stappen</i>	129
<i>Voorbeeld schaamte accepteren met EFT</i>	130
<i>B. Jezelf een beetje stretchen</i>	131
5. DRIE MANIEREN VAN KLOPPEN	134
<i>Manier 1: Symptoom benoemen</i>	134
<i>Manier 2: Je hart luchten – Tap & Talk Techniek</i>	135
<i>Manier 3: Alleen kloppen, niet praten</i>	135
<i>Touch & Breath Techniek</i>	135
<i>Mentaal kloppen</i>	136
5.1 FILM TECHNIEK	139

Vorbereiden van het filmpje.....	139
Kloppen met de Filmtechniek.....	139
Kloppen met de Verhaaltechniek.....	140
5.2 EFT VOOR FYSIEKE KLACHTEN	143
<i>Het ontdekken van de emotionele oorzaken.....</i>	<i>143</i>
CHASING THE PAIN TECHNIEK.....	144
<i>Stap 1: Benoem specifiek de klacht en geef het een SUD score</i>	<i>144</i>
<i>Stap 2: EFT-klopronde.....</i>	<i>144</i>
<i>Stap 3: Testen</i>	<i>144</i>
<i>Bij acute klachten.....</i>	<i>145</i>
<i>Bij langdurige klachten</i>	<i>145</i>
<i>In de praktijk.....</i>	<i>146</i>
5.3 VRAGEN.....	150
6. HOE BEGIN JE (VEILIG) MET EFT	151
<i>Personal Peace Procedure.....</i>	<i>152</i>
<i>Mijn visie op de lijst</i>	<i>153</i>
6.1 WAT TE DOEN BIJ PLOTS OPKOMENDE EMOTIES?.....	156
<i>Heftige emoties waarbij de score een 10 is.....</i>	<i>156</i>
<i>Podcast</i>	<i>156</i>
<i>Heftige emoties met een score lager dan een 7.....</i>	<i>157</i>
<i>Fysieke ontladingen</i>	<i>157</i>
6.2 PARKEREN.....	160
<i>Wat is parkeren?.....</i>	<i>160</i>
<i>Vier situaties waarbij parkeren handig kan zijn:.....</i>	<i>161</i>
<i>Hoe parkeer je.....</i>	<i>161</i>
<i>EFT na het parkeren.....</i>	<i>162</i>
7. ONDERZOEK JE GEDACHTE MET DE 5 G'S.....	165
WAT ZIJN DE 5 G's	166
<i>Voorbeeld van vlieg angst a.d.h.v. de 5 G's.....</i>	<i>166</i>
<i>Het onderzoeken van de gedachte over vlieg angst</i>	<i>168</i>
<i>Doorvragen.....</i>	<i>169</i>
<i>Voorbeeld: Angst bij het opstijgen van het vliegtuig</i>	<i>169</i>
<i>Als de score groter is dan een 5</i>	<i>169</i>
1. <i>Onderzoek je eigen angstgedachte.....</i>	<i>170</i>
2. <i>Zoek de juiste informatie</i>	<i>171</i>
3. <i>Formuleer een nieuwe gedachte.....</i>	<i>171</i>

4. Klop de nieuwe gedachte erin met EFT	173
SUD score bij de nieuwe gedachte.....	174
Visualiseer jezelf in de nieuwe situatie	174
7.1 OM & OM TECHNIEK	177
7.2 KEUZE TRIO TECHNIEK	178
Voorwaarde keuze-zin	179
8. OEFENING MET EFT	183
Vragen van het Hulpmiddel TAP-BLAD	184
I. Voorbereiding	184
II. Kloppen.....	185
III. Testen	185
IV. Afsluiting	186
Bouwen aan de positieve tafel.....	187
9. TRIGGER EN HULPGEDACHTE.....	188
Wat is een trigger.....	188
Buitensporige reactie.....	188
Drie manieren om een trigger aan te pakken met EFT	189
Hulpgedachte en affirmaties	189
Affirmaties.....	190
Voorwaarden voor affirmaties:	190
Voorbeeld van EFT met Hulpgedachte voor presentatie	190
Vorbereiden	191
Als de score ongeveer een 5 of lager is, kan je de affirmatie erin kloppen.	191
KLOPVARIATIES MET EEN HULPGEDACHTE	193
Afronden met een positief beeld van de hulpgedachte.	193
I am excited!	193
BRUGGEN BOUWEN MET HULPGEDACHTEN	194
9.1 DE MEEST GEMAAKTE DENKFOUTEN	198
Meten met twee maten	198
Confirmation bias	198
Selectief waarnemen	201
EFT BIJ DE VIJF MEEST GEMAAKTE DENKFOUTEN	202
1. Zwart-wit denken en etiketten plakken	202
2. Generaliseren of overdrijven.....	202
3. Selectief waarnemen	203
4. Gedachte lezen en/of toekomst voorspellen.....	204
5. Emotioneel redeneren	205

9.2 WAT-ALS-TECHNIEK.....	209
9.3 DOORVRAGEN EN UITDAGEN MET EFT	211
<i>Voorbeelden van doorvraag-vragen</i>	<i>211</i>
<i>Hoe vraag je door</i>	<i>211</i>
<i>Uitdagen met de opwaartse pijlen.....</i>	<i>212</i>
<i>Vragen om je gedachte uit te dagen.....</i>	<i>213</i>
<i>Voorbeeld van doorvragen</i>	<i>214</i>
<i>Voorbeeld van jezelf uitdagen: Als ik me waardeloos voel dan zal ik nooit succesvol zijn</i>	<i>214</i>
<i>Volg de pijlen opwaarts terug naar boven.....</i>	<i>215</i>
10. WETENSCHAPPELIJK BEWEZEN OF NIET	218
11. Q&A'S	219
12. EFT HANDLEIDING EFT IN EEN NOTENDOP	224
13. EFT MASTERCLASS LOA	244
1. <i>Introductie Lo van Beers.....</i>	<i>244</i>
2. <i>EFT en de wet van aantrekking</i>	<i>244</i>
3. <i>Samen kloppen.....</i>	<i>245</i>
4. <i>Touch en Breath Techniek.....</i>	<i>246</i>
14. OVER MIJ.....	247
<i>Long story short</i>	<i>247</i>
<i>Mijn motto: Leef je leven op Eigen Wijze.....</i>	<i>247</i>
15. NAWOORD	249
16. BIJLAGEN	250
<i>Antwoorden van de quiz</i>	<i>250</i>
<i>QR codes van de PDF bestanden.....</i>	<i>250</i>
<i>Citaten</i>	<i>250</i>
<i>ALLE LESVIDEO'S OP EEN RIJ.....</i>	<i>251</i>
<i>ALLE Q&A'S OP EEN RIJ</i>	<i>251</i>
<i>PODCAST</i>	<i>251</i>
HOOFDSTUKKEN OVERZICHT	252

VERMINDER JE STRESS

Wist je dat stress niet ongezond is? Stress is een natuurlijke reactie van het lichaam en helpt ons om te gaan met uitdagende en bedreigende situaties. Stress wordt pas ongezond als ons lichaam de stressrespons niet kan voltooien. Hoe langer we dit uitstellen, hoe groter de kans is op fysieke en/of emotionele klachten.

Wanneer we stress of negatieve emoties ervaren, kunnen onze “energiebanen” geblokkeerd raken. EFT Tapping helpt de stressrespons af te maken en de emotionele blokkades op te heffen, waardoor de energie weer kan stromen en ons lichaam zichzelf kan herstellen.

EFT lijkt eenvoudig, een paar tikjes en je energie gaat weer stromen. Hoewel het kloppen op de EFT-punten inderdaad eenvoudig is, vergt het enige kennis, oefening, en ervaring om precies te weten op welke aspecten van je probleem je moet kloppen. Hoe meer kennis je hebt van de EFT technieken, emoties en overtuigingen hoe effectiever je kunt werken met EFT. Dit doet mij denken aan een oud verhaal uit 1922, dat als metafoor kan dienen om te begrijpen dat het bij EFT niet alleen om het kloppen op de EFT-punten gaat, maar dat het bij EFT om een goede voorbereiding gaat.



Het geheim van de smid

Op een dag kwam een belangrijke machine in een grote fabriek plotseling tot stilstand. De directeur riep de smid erbij om het probleem zo snel mogelijk te verhelpen. De smid nam de tijd om de machine zorgvuldig te bestuderen. Met zijn jarenlange kennis en ervaring bekeek hij de machine zorgvuldig van alle kanten. Daarna pakte hij resoluut zijn hamer en tikte gedurende 5 minuten op verschillende onderdelen. Tot ieders grote verbazing kwam de machine weer tot leven en begon weer te draaien. De smid diende een rekening in van 50 gulden. Verbaasd over dit hoge bedrag, vroeg de directeur om uitleg.

Deze luidde:

<i>Het kloppen met de hamer op de machine:</i>	<i>1 gulden</i>
<i>Weten waar te moeten kloppen:</i>	<i>49 gulden</i>

Deze anekdote benadrukt het belang van een grondige voorbereiding. Net zoals het kloppen met een hamer, is de kloptechniek van EFT ook eenvoudig. Maar om het gewenste resultaat te bereiken, is kennis en ervaring nodig. De verschillende onderdelen waar de smid op klopte, symboliseren de diverse aspecten van je probleem die aangepakt moeten worden om je stressreactie af te maken, waardoor de energie weer gaat stromen.

Vorbereiding = Kennis, Wijsheid + Ervaring

In dit boek deel ik mijn kennis, wijsheid en ervaring met jou, waarmee je net als de smid, een goede voorbereiding zult hebben. Je leert niet alleen het Basisprotocol van EFT, maar ook hoe je emoties en problemen kunt begrijpen, zodat je doelgericht kunt werken aan het oplossen van jouw emotionele blokkades.

- De kennis ligt in het begrijpen en accepteren van emoties en (kern)overtuigingen
- De wijsheid ligt in het toestaan van je lichaam om de stressreactie af te maken zonder dat je mind zich ermee bemoeit
- De ervaring ligt in het doen van EFT, fouten durven te maken, en niet opgeven als je denkt dat je de juiste woorden niet kunt vinden. Begin

dan opnieuw en oefen met de 'Blokjesmethode' zoveel mogelijk als je kan

Gun jezelf de tijd om de informatie in dit boek te begrijpen, te oefenen en eigen ervaringen op te doen. Hoewel het in het begin misschien wat extra tijd vergt, zal het je uiteindelijk veel tijd besparen. Net zoals de smid in het verhaal, zul je met slechts enkele tikjes in staat zijn om effectief je alledaagse emotionele blokkades op te lossen.

*Oefening baart kunst,
voorbereiding is het halve werk
en de aanhouder wint. Dit geldt ook
voor het leren van EFT*



In dit boek noem ik het tikken op de EFT-punten: kloppen, i.p.v. kloppen of tikken kan je ook tappen zeggen. Ik verheug me op dat ook jij EFT gaat leren, zodat je dit in jouw leven kan integreren op jouw eigen wijze!



Hoewel dit boek een overvloed aan technieken bevat die je kunnen helpen om je stress met EFT te verminderen, begrijp ik heel goed dat de verscheidenheid aan technieken soms overweldigend kan lijken. Daarom wil ik benadrukken dat dit boek niet is bedoeld als een one-size-fits-all handleiding, maar eerder als een flexibele gids die jou de regie geeft over je eigen proces. Laat het idee los dat je alle technieken in dit boek moet leren. Dat is simpelweg niet nodig. Elk individu is uniek, met eigen doelen, uitdagingen en voorkeuren. Het belangrijkste is om het 'Basisprotocol' en de 'Blokjesmethode' te leren, omdat dit de basis is voor alle andere technieken.

Zodra je deze goed in de vingers hebt, kun je ze aanvullen met de EFT-technieken en coachingtools die mij persoonlijk hebben geholpen. Voel je echter vrij om je eigen technieken en tools te gebruiken – of te ontwikkelen - die passen bij jouw persoonlijke doelen en behoeften.

Veel klopplezier!
Groet, Lo

VOORWOORD

Toen ik als 20-jarige hulp zocht vanwege onverklaarbare angsten, had ik dit boek willen hebben om EFT te leren: een tool die je altijd bij de hand hebt, die je direct kan toepassen waar je ook bent. Een tool die je ook kan gebruiken als je niet snapt wat er aan de hand is, een tool die gebruik maakt van je lichaamswijsheid, een tool waarbij je alleen maar hoeft te voelen wat je voelt, zonder uitleg of analyse. Deze tool is EFT, Emotional Freedom Techniques.

EFT werkt als EHBO, het biedt directe verlichting, en is super handig om dit altijd letterlijk bij de hand te hebben. Maar EFT biedt meer, het is ook een tool voor zelfontwikkeling en persoonlijke groei. EFT helpt je, samen met de kennis van emoties en gedachten, om emoties te verwerken die uit het verleden komen of die je kunt tegenkomen in toekomstige situaties.

In dit boek leer je alles over EFT, je leert hoe je EFT als EHBO kan toepassen, het Basisprotocol, de achtergrond van emoties en overtuigingen en hoe je EFT kunt integreren in je dagelijkse leven. Of je nu worstelt met stress, belemmerende overtuigingen, emotionele blokkades of fysieke ongemakken, EFT biedt een effectieve en toegankelijke methode om deze uitdagingen aan te pakken. Je kan bijvoorbeeld 's ochtends je dag met EFT beginnen om je zelfvertrouwen een boost te geven, of 's middags je stress verminderen, of 's avonds je mind tot rust te brengen, EFT kan een waardevolle metgezel worden in jouw dagelijks leven.

Lieve Lezer, hoe oud of jong je nu ook bent, het is vandaag een fantastische dag om EFT te gaan leren. Met EFT krijg je goud in handen voor de rest van je leven! Dit had ik mezelf gegund toen ik 20 jaar was, en dit had ik mijn vader gegund, die emotioneel helemaal vast zat door zijn Jappenkamp ervaring. Dit gun ik iedereen en dit gun ik jou ook. Ik begeleid je stap voor stap in jouw EFT reis, zodat jij EFT niet alleen maar gaat snappen of toepassen, maar ook eigen gaat maken afgestemd op jouw proces op een manier die bij jou past. Laten we samen op ontdekkingsreis gaan en ontdekken hoe EFT een waardevol instrument kan worden in jouw dagelijkse leven.

HOE DE CURSUS IS OPGEBOUWD

Video's

Om toegang te krijgen tot de hoofdstukken met video's scan je de QR code. In de bijlage vind je een QR code die je naar de volledige afspeellijst van alle lesvideo's op YouTube brengt. Tip: Bekijk de **video's via de afspeellijst** in YouTube, link in de bijlage.

Onder het kopje 'Inhoud video' vind je de tekst van de inhoud van de video. Soms is deze tekst bijna letterlijk en soms is de tekst gedeeltelijk herschreven of aangepast. In theorie kun je de cursus goed volgen zonder de video's, maar voor een optimale leerervaring is het aan te raden zowel de video als de bijbehorende tekst te lezen.

Houd er rekening mee dat de voorbeeld EFT-zinnen in dit boek en in de video slechts een voorbeeld zijn en voor jou een startpunt kunnen zijn om ze vrij aan te passen aan jouw specifieke situatie en woordkeuze.

Q&A's

In hoofdstuk 11 staan zes Q&A-video's waarin een schat aan informatie aan extra uitleg te vinden is. Scan de QR code in hoofdstuk 11 of in de bijlage om toegang te krijgen tot deze video's. De Q&A's hebben geen afzonderlijke QR codes. Door deze video's te bekijken, krijg je extra waardevolle informatie en aanvullende verduidelijking.

Voor wie is dit boek?

Dit boek is voor iedereen die de basis van EFT en de achtergrond van emoties en overtuigingen wil leren kennen. De EFT uitleg is gericht op beginners, maar door de uitgebreide uitleg en achtergrondinformatie is het ook geschikt als opfriscursus of naslagwerk voor de meer ervaren EFT-ers.

Symbolen



Het symbool van een hamer geeft de technieken aan.



Het symbool van een pen geeft de oefeningen aan.



Het symbool van de videoknop geeft aan dat je de QR-code van een video kunt scannen.



Het symbool van een lampje geeft de highlights aan “In deze les heb je geleerd” en sluit af met twee vragen. Je kunt je antwoorden opschrijven in een apart schriftje of op de volgende pagina.

1. Welke vragen heb je naar aanleiding van deze les?

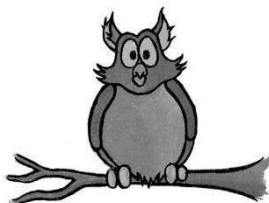
Ik moedig je aan om open en nieuwsgierig te zijn. Het stellen van vragen en reflecteren op wat je hebt geleerd, helpt je de lesstof beter te begrijpen in wat je weet en wat je nog niet weet of snapt. Ook helpen de vragen om nieuwsgierig te worden en een beeld te krijgen hoe jij EFT kan toepassen in je eigen leven.

2. Wat is je take away?

Wat is jouw belangrijkste inzicht, ontdekking of 'aha'-moment van de les? Door na te denken over je eigen take away's, kun je de lesstof van EFT toepassen op jouw specifieke behoeften en doelen. Dit maakt het leren van EFT nog persoonlijker en leuker :-)

Downloads

De PDF downloads zijn in dit boek in zwart-wit weergegeven. Scan de QR code om de PDF downloads in kleur te verkrijgen.



DE 5 BASISREGELS

1. HOU JE IN HET BEGIN GOED AAN HET BASISPROTOCOL, DAN KRIJG JE HET BESTE RESULTAAT! LATER KAN JE HET PROTOCOL UITBREIDEN OF ER EEN EIGEN DRAAI AAN GEVEN
2. NEEM VOLLEDIG EIGEN VERANTWOORDELIJKHEID
3. VRAAG HULP ALS JE ER NIET UITKOMT
4. EFT VERVANGT NOOIT DE NODIGE MEDISCHE EN/OF PSYCHISCHE HULP
5. GA ALLEEN EEN EMOTIE VOELEN ALS JE ER OOK DIRECT MEE AAN DE SLAG KAN

1. WELKOM



Inhoud video

Leuk dat je interesse hebt in het leren van EFT en hoe je met deze techniek je stress kunt verminderen. De cursus bestaat uit video's van mijn vorige EFT online cursus, uitgebreide geschreven teksten en PDF downloads. Je kan de cursus goed volgen zonder de video's, maar voor een optimale leerervaring is het aan te raden zowel de video als de bijbehorende tekst te lezen.

Ik vind het belangrijk om voor we beginnen te benadrukken dat het van groot belang is om verantwoordelijkheid te nemen voor je eigen proces. Dit betekent dat wanneer je gaat oefenen met EFT, het kloppen op jezelf, je niet gelijk wil beginnen met te grote onderwerpen. In deze cursus staat EFT centraal als een tool voor zelfhulp, en niet als een interventietechniek voor therapeutische toepassingen. Als je een echt groot probleem hebt waarvoor je hulp nodig hebt, vraag dan ook om die hulp. Je kunt bijvoorbeeld een psycholoog, coach of EFT-therapeut raadplegen.

Het is echter van cruciaal belang om te benadrukken dat EFT nooit medische of psychologische hulp kan vervangen wanneer dat nodig is. Je kan EFT zien als je metgezel, je beste vriendin, je innerlijke coach, of je innerlijke mentor, die jou ondersteunt in het dagelijks leven. Nu we dat hebben besproken, laten we gewoon lekker beginnen.

Maar voordat we erin gaan duiken, ga ik eerst kort iets vertellen over de geschiedenis van EFT en een beetje over de meridianen. Ik vind het belangrijk dat je iets van de achtergrond van EFT afweet waardoor je

meer gaat begrijpen over wat EFT is. Echter voor het resultaat van EFT heb je deze achtergrondkennis niet nodig.



Vraag

Wat bedoel je met, “Begin met de ‘kleine’ dingen”.

Antwoord

Ik bedoel met “kleine dingen beginnen” dat het handig is om, wanneer je net begint met EFT, het makkelijker is om te gaan oefenen met EFT op kleinere problemen. Omdat je de techniek nog aan het leren bent kan je meer bezig zijn (in je hoofd) met of je het wel goed doet en wat je moet zeggen. Het is echter geen strikte regel, maar eerder een advies.



Ik kan **inschatten**
wat ik wél of niet
zelf kan doen.

● VERANTWOORDELIJK 26

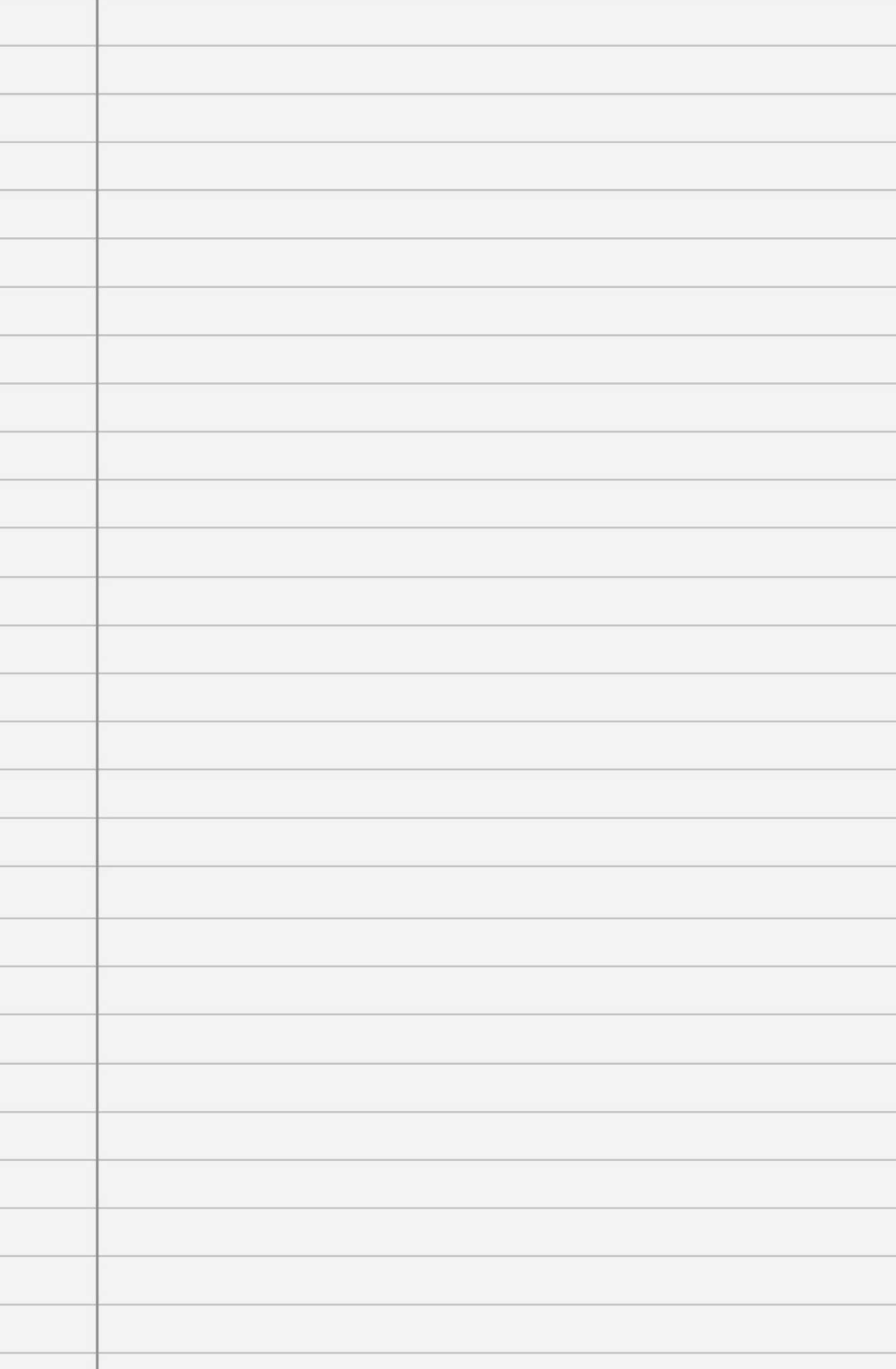
A rounded rectangular box containing an illustration of a stork wearing black boots and holding a bundle. To the right of the illustration is the text 'Ik kan inschatten wat ik wél of niet zelf kan doen.' At the bottom of the box, there is a small grey circle followed by the text 'VERANTWOORDELIJK' and a small number '26' in the bottom right corner.



In deze les heb je geleerd

- EFT is een waardevol instrument voor zelfondersteuning. EFT kan echter nooit medische of psychologische hulp vervangen wanneer dat nodig is
- Het is belangrijk om verantwoordelijkheid te nemen voor je eigen proces
- Bij grote trauma's is het essentieel om professionele hulp in te schakelen

- Welke vragen heb je n.a.v. van deze les?
 - Wat is je take away?



1.1 GESCHIEDENIS VAN EFT



Inhoud video

Dr. Roger Callahan

De voorloper van EFT is Dr. Roger Callahan, een psycholoog die TFT (Thought Field Therapy) ontwikkelde. TFT is, net zoals EFT, een op meridianen gebaseerde techniek. Dr. Callahan ontdekte per toeval zijn techniek in 1979, nadat hij ontdekte dat kloppen op een bepaalde acupunctuurpunt een waterfobie binnen enkele minuten oploste. Zijn klant, Mary, kwam al 18 maanden bij hem voor behandeling voor haar waterfobie, en hij had alle traditionele werkwijzen geprobeerd, maar zonder resultaat. En eigenlijk wist hij het niet meer. Toen Mary hem vertelde dat alleen al denken aan water haar een heel naar gevoel in haar maag bezorgde, liet Dr. Callahan haar zachtjes op haar maag-meridiaan kloppen, net onder haar oog. Tot hun beide grote verbazing verdween de pijn in haar maag en verdween de angst voor water binnen enkele minuten. Als resultaat van dit experiment ontwikkelde hij verschillende klopprocedures voor verschillende klachten. Om te weten op welke meridiaanpunten je moest kloppen voor een specifieke klacht, voerde hij uitgebreide spiertesten uit.

Gary Craig

Gary Craig was een van de leerlingen van Dr. Callahan. En hij dacht dat kan veel eenvoudiger. Hij ontwikkelde het basisprotocol van EFT en bracht de vele punten terug tot één protocol dat effectief was voor elk probleem. Gary Craig schonk EFT aan de wereld om vrij te gebruiken en ging zelf met pensioen in 2010. Maar tot zijn grote ongenoegen

gaven vele mensen hun eigen draai aan EFT. In 2012 kwam Gary terug, samen met zijn dochter Tina, met het “Gold Standard EFT”, wat hij beschouwde als de enige echte EFT. Hij was geen tegenstander van andere methoden, maar hij zei dat je die andere methode dan geen EFT moest noemen. Later heeft hij afstand genomen van sommige van zijn eerdere ideeën over EFT, zoals het gebruik van de “Psychological Reversal” en de “9-Gamut procedure”. Meer hierover is te lezen op zijn website www.emofree.com en op pagina 121.

Het vinden en oplossen van onderliggende kernovertuigingen van specifieke ervaringen is de heilige graal van EFT. Sinds 2014 is Gary Craig bezig met Optimal EFT, wat gebaseerd is op de klassieke EFT en een Cursus in Wonderen.

In deze cursus richt ik me specifiek op de techniek van de klassieke EFT.

Wat is EFT?

EFT staat voor Emotional Freedom TechniqueS, en let even op die 's' die ik expres wat heb aangedikt. Waarom? Omdat de meeste mensen dit zonder 's' schrijven. Dat lijkt misschien een kleinigheid, maar het is toch echt belangrijk dat je weet dat het met een 's' geschreven wordt. EFT is niet dé techniek, maar een kloptechniek die gebruik maakt van verschillende technieken hoe je kan kloppen. Je kunt op verschillende manieren kloppen met EFT, met elk een andere aanvliegroute.

EFT is een combinatie van Chinese geneeskunde en westerse cognitieve psychologie. We kennen allemaal acupunctuur, die gebruik maakt van meridianen, denkbeeldige energiebanen. EFT maakt gebruik van enkele van deze acupunctuurpunten. Maar in plaats van naalden te gebruiken, klop je met EFT zachtjes met twee vingers op deze acupunctuurpunten. Je zou het ook acupressuurtechniek kunnen noemen.

Door te kloppen op deze specifieke punten terwijl je je focust op het probleem worden de betreffende emoties en blokkades opgeheven.

Hoe werkt EFT volgens Gary Craig?

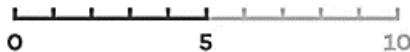
Volgens de hypothese van Gary Craig, is de oorzaak van alle negatieve emoties een verstoring van het energiesysteem in ons lichaam. Onze energie stroomt dan niet meer goed door onze energiebanen. Door te

kloppen op de eindpunten van deze meridianen, volgens een vast omlijnd eenvoudig protocol, wordt de verstoring opgeheven, evenals de bijbehorende emoties. Door het verwijderen van deze verstoringen zal zowel de fysieke als emotionele gezondheid zich verbeteren.

Hoe werkt EFT volgens het brein?

Door het kloppen krijgt de amygdala, het angstcentrum van ons brein, een seintje dat we weer veilig zijn. En als ons brein zich weer veilig voelt, dan wordt de stressor en de emotionele respons ontkoppeld, waardoor het vecht-vlucht-bevries-systeem, de drie v's, wordt gestopt. Door EFT kalmeren we onszelf, waardoor ons brein weer open kan staan voor nieuwe ideeën en informatie.

Als de stressscore op een schaal van 0 tot 10 hoger is dan een 5, dan kunnen we niet goed nadenken. Te veel stress belemmert ons vermogen om helder en effectief te denken. Met behulp van EFT daalt je stressniveau. Zodra de score in de groene zone komt, tussen 0 en de 5, dan kunnen we weer gebruik maken van ons rationele brein. Als de score ongeveer een 7 of lager is, kunnen we beginnen met een hulpgedachte. Een hulpgedachte bereidt je voor om er anders naar te gaan kijken. Dit wordt later nog uitgebreid behandeld.



Doel van EFT volgens Gary Craig

Het doel van EFT, volgens Gary Craig, is het vinden en oplossen van onderliggende kernovertuigingen. Dit doe je door het opruimen van de specifieke gebeurtenissen die deze onderliggende overtuigingen hebben versterkt en/of veroorzaakt. De kernovertuigingen en leefregels ontstaan in onze vroegste jeugd, tussen de leeftijd van 0 en 8 jaar. Deze vormen onze tegeltjes aan de wand en bepalen hoe we naar onszelf en naar de wereld om ons heen kijken. De patronen die we in deze periode ontwikkelen, vormen de basis van ons dagelijks leven en bepalen ons onbewuste functioneren.

In dit boek leer je hoe je EFT kunt gebruiken als zelfhulptool om je stress te verminderen en hoe je je alledaagse problemen effectief kunt aanpakken met EFT.