

Het keuze Trio

EFT master Patricia Carrington heeft de “keuze methode” voor EFT ontwikkeld. Dit is een krachtige manier om met EFT een beperkende overtuiging op te ruimen. Het gaat als volgt:

1. Bepaal welke negatieve gedachte (overtuiging) je wil veranderen of kwijt wil.
2. Stel vast hoe sterk de negatieve emotie bij deze gedachte is (SUD 0-10).
3. Formuleer een keuze die precies het tegenovergestelde is van de negatieve gedachte. Bijvoorbeeld voor “ook al ben ik bang dat ik niet meer uit mijn woorden komen en verstijfd van angst voor de groep sta.” Je keuze kan dan zijn: “ik kies ervoor om heerlijk ontspannen te zijn als ik de presentatie moet geven.”
4. Combineer de negatieve gedachte met de positieve keuze: “Ook al ben ik bang dat ik niet meer uit mijn woorden komen en verstijfd van angst voor de groep sta, ik kies ervoor om heerlijk ontspannen te zijn als ik de presentatie moet geven.”
5. Gebruik het basis recept EFT en herhaal de zin uit 4) driemaal.
6. Doe één rondje met alleen de negatieve gedachte als herhaalzin (herhaal “ook al ben ik bang dat ik niet meer uit mijn woorden komen en verstijfd van angst voor de groep sta” bij ieder punt).
7. Meteen daarna doe je een rondje met alleen de positieve keuze, dus geen score meten of opnieuw de opstart. (herhaal “ik kies ervoor om heerlijk ontspannen te zijn als ik de presentatie moet geven.” Bij ieder punt).
8. Doe vervolgens weer meteen een rondje waarbij je beide uitspraken afwisselt:
Wenkbrauw: “ik ben bang dat ik niet meer uit mijn woorden komen en verstijfd van angst voor de groep sta.”
Naast oog: “ik kies ervoor om heerlijk ontspannen te zijn als ik de presentatie moet geven.” Etc.
9. Check de intensiteit van de emotie en herhaal 5,6,7,8 zo vaak als nodig is.