

JE EMOTIES DE BAAS MET EFT

Stel, er zou een pilletje bestaan waarmee je op elk moment in een klap jezelf zou kunnen verlossen van angst, van spanning, van negatieve gedachten, van zorgen. Een pilletje waardoor je je opeens energiek voelt, rustig, opgewekt en vol vertrouwen. Tja, dat willen we allemaal wel. Zo'n pilletje bestaat natuurlijk niet, maar met EFT worden wel soortgelijke resultaten geboekt. Reden om eens te onderzoeken wat EFT is.

EFT staat voor Emotional Freedom Techniques. Ontwikkeld in de USA door Gary Graig, en valt onder de energitherapieën. Het maakt gebruik van acupressuur punten op het gezicht, romp en handen. En het maakt gebruik van focus; je concentreert je op je 'probleem' terwijl je op de acupressuur punten klopt. In grote lijnen is het zo simpel. Het is erg makkelijk zelf te leren, je hebt er geen speciale voorkennis voor nodig. Een ideaal zelfhulpmiddel dus!

Ons lichaam bestaat uit energie. Energie die via meridianen door ons lichaam vloeit. Wanneer deze energie vrij kan stromen, voelen we ons heerlijk, ontspannen en rustig. Echter, als de energiestroom verstoort wordt door een blokkade, voelen we ons minder prettig of zelfs ronduit depressief. Hoe komen we aan zo'n blokkade? Ons denken produceert voortdurend gedachten. Positieve gedachten geven positieve emoties; negatieve gedachten veroorzaken

negatieve emoties. Logisch, toch? Nee. Hier maken wij, volgens Gary Graig, een denkfout. Niet de gedachte veroorzaakt een negatief gevoel, maar een letterlijke verstoring in ons energetische systeem. De energie in één of meer meridianen raakt geblokkeerd. Deze verstoring resulteert in een negatieve gevoel en dus, als de verstoring is opgelost, kan onze energie weer vrijelijk stromen en is daarmee gelijk het negatieve gevoel weggestroomd.

Misschien heb je wel eens mensen zien kloppen op hun wenkbrauw, onder hun oog of onder hun arm. En vroeg je je af wat ze in hemelsnaam aan het doen waren? Deze mensen kennen EFT als zelfhulpmiddel en waren gewoon hun negatieve gevoelens aan het neutraliseren met EFT. Zag je ook die vredige glimlach op het eind? Of die diepe zucht van ontspanning?

In Amerika zijn er honderden EFT practitioners aan het werk,

vaak psychologen, coaches of andere therapeuten. Veel Amerikanen passen EFT toe als een dagelijkse routine. Ook in de UK kun je tal van workshops en seminars volgen en EFT consulten doen. In Nederland is EFT ook aan een opmars begonnen, er zijn inmiddels een kleine honderd therapeuten die EFT toepassen.

Als je kennis wilt maken met deze methode, kun je op diverse plaatsen in Nederland workshops volgen. Of maak een afspraak met een EFT practitioner (coach of therapeut). Vrijblijvend EFT uitproberen en leren kun je op de EFT-club in Amsterdam, elke 1ste dinsdagavond van de maand (zie www.eqlibre.nl). Wil je echt goed zien wat EFT is, hoe het werkt en wat je er allemaal mee kunt? Ga dan naar de eerste Nederlandse EFT conferentie in Deurne van 13 t/m 16 juni 2009. Drie top EFT masters geven EFT demonstraties. Een unieke gebeurtenis!

Door Yvonne Toeset en Gabriëlle Rutten

Informatie over EFT:
www.EQlibre.nl
www.actrom.nl
www.emofree.com



Alle informatie over de Eerste Nederlandse EFT Conferentie: www.eftevents.nl

Boeken over EFT: Klop je gezond, Horst Benesch, uitgeverij Akasha 2008. Ankertje; Leven in emotionele vrijheid, Dorje van Halderen, uitgeverij Ankh Hermes 2007