

Wat is EFT?

EFT is een afkorting voor Emotional Freedom Technique. EFT gaat ervan uit dat de oorzaak van alle negatieve emoties een ontregeling in het energiesysteem van het lichaam is.

EFT is ontwikkeld door de Amerikaan Garry Craig en een vereenvoudigde vorm van TFT wat was werd ontdekt door de Amerikaanse psychiater Callahan. Bij het toepassen van EFT klopt je op energiebanen als je ongewenste emoties wilt neutraliseren.

EFT en emoties

De meeste belemmerende patronen in ons leven worden in stand gehouden door niet doorleefde/doorvoelde emotionele ladingen. We hebben daarmee emoties als gevolg van deze belevenissen weg gestopt, vanuit een natuurlijk overleving mechanisme.

Op het moment dat een belevenis ingrijpend is en je daar niet voldoende hulpbronnen paraat hebt om daar op een natuurlijke manier op te reageren (zoals het doorvoelen van emotionele of fysieke pijn) kan je niet anders dan je gevoelens negeren en begraven. Een belevenis is dan te ingrijpend om te doorvoelen.

Op het moment dat je deze emotionele reacties niet doorvoelt, worden ze opgeslagen in het onderbewustzijn. Je onderbewustzijn bewaakt daarmee je emotionele huishouding en slaat deze emotie op.

EFT en de werking van je onderbewustzijn

Het doel van je onderbewustzijn zal altijd zijn om je te herinneren aan een niet doorvoelde emotie en communiceert dat aan je via jouw lichaam. Daarmee blijven alle niet doorleefde emoties je achtervolgen. En deze kan je herkennen als ongewenste gevoelens of fysieke ervaringen zoals; onrustige gevoelens, angsten, stress, spanningen, frustraties, gevoelens van onmacht, pijn, neerslachtigheid, lage

energie, fysieke klachten als hoofdpijn, rugpijn, enz. Dit zijn de manieren waarop jouw onderbewustzijn het signaal geeft: "Je hebt nog werk te doen op emotioneel niveau."

Helaas hebben we nooit geleerd om adequaat te zorgen voor onze emotionele huishouding. Sterker we zijn opgevoed met de imprint: "Niet zeuren, maar poetsen. Voelen is onbelangrijk." De 12 jaar school programmatie daarbovenop ging niet over voelen nietwaar? Het ging vooral over rationaliteit en begrijpen. Helaas kunnen we op rationeel niveau van alles denken over onze gevoelens, maar daarmee voelen we nog niets. En wanneer we ongewenste gevoelens ervaren zoeken we een oplossing in het begrijpen van deze gevoelens...

Vanuit de overtuiging, dat wanneer we onze gevoelens begrijpen, we ook een oplossing kunnen vinden. Veel vormen van therapie; zoals psychoanalyse, psychotherapie, cognitieve gedragstherapie enz gaan op deze manier te werk en maar al te vaak sorteren daarmee geen enkel effect. Langdurig graven in het verleden en begrijpen van je eigen psyche is een leuk tijdverdrijf, maar zal je nooit helpen om je emotionele huishouding te veranderen. Wat dan wel? Het antwoord is EFT samen met enkele andere lichaams gerichte methoden om onopgelost emotionele bagage los te koppelen van je huidige zijn.

Het resultaat van EFT

Inmiddels zijn we er zo van overtuigd dat oud zeer veel moeizame therapie nodig heeft om te helen. En ons de vraag stellen: "Valt het verleden wel te helen?" Vaak na langdurige vruchteloze therapie. Met EFT los je ongewenste emoties op en transformeer je deze in enkele minuten. Alle ongewenste gevoelens als, onrust, stress, pijn, verdriet, zorgen, eenzaamheid, machteloosheid, boosheid, frustratie, gevoelens van verraad, gevoelens van verlatenheid kun je adresseren met EFT, waarbij je klopt op meridianen. Meestal verdwijnen ongewenste gevoelens na een paar rondjes. EFT is een effectieve revisie methode om je emotionele huishouding te onderhouden.

De basis EFT manual van Garry Craig kun je [hier](#) downloaden

Life Coaching en EFT

Je kan met EFT zelf aan de slag, door de manual te lezen en op internet vind je enorm veel YouTube video's EFT om met zeer uiteenlopende thema's aan de slag te gaan. Sommige klachten zijn hard hardnekkig en laten zich niet makkelijk oplossen. In de vervolg workshops werken we veel met EFT in combinatie met NLP en ademtechnieken. Hiermee worden snelle verschuivingen mogelijk en vinden veranderingen plaats op onbewust niveau. Op die manier maak je de weg vrij richting nieuwe patronen die je gaan ondersteunen naar een slankere, maar vooral vreugdevollere toekomst. Daarnaast leer je werken met short cuts, waardoor je veel sneller resultaten boekt.