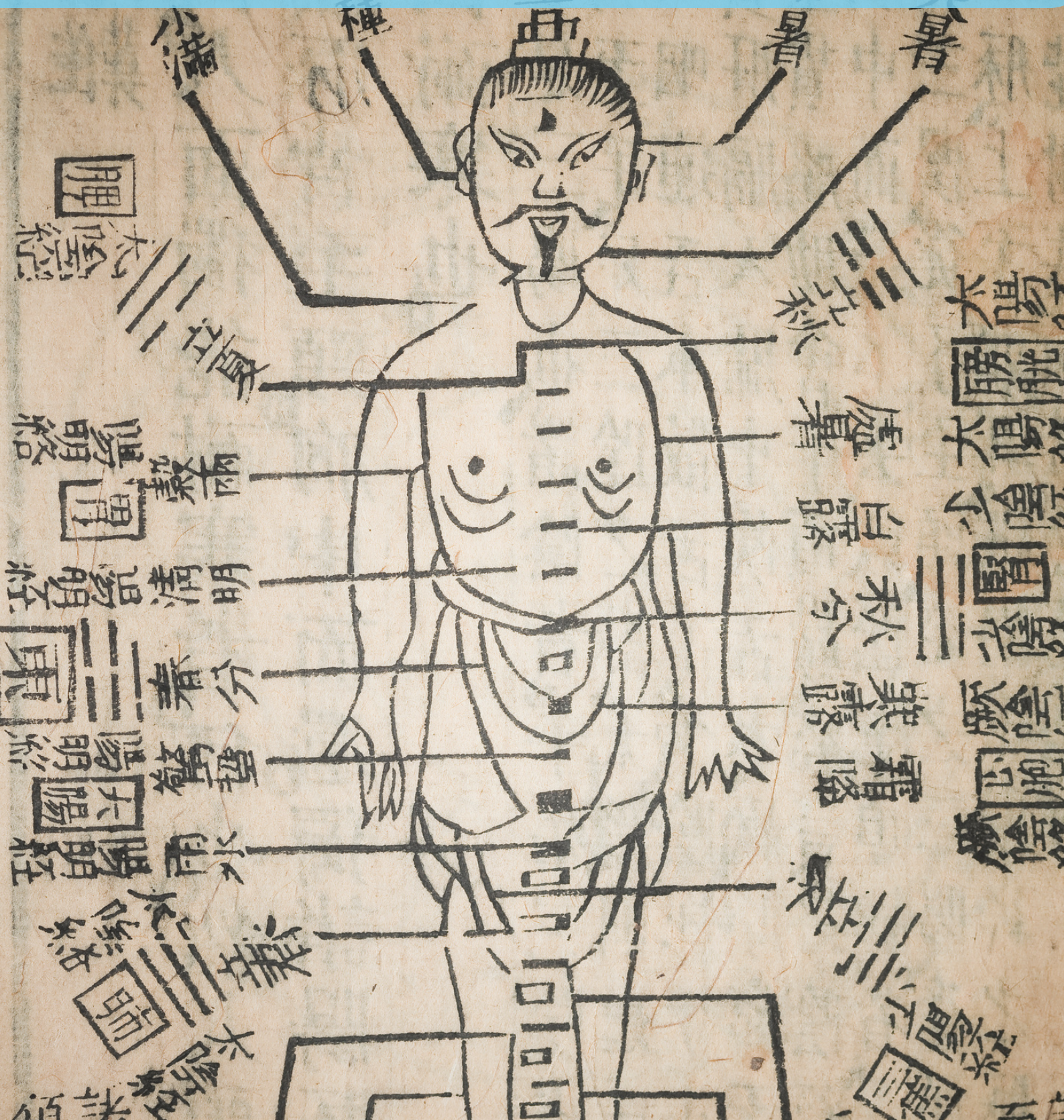


TRADITIONELE CHINESE GENEESKUNDE & MODERNE PSYCHOLOGIE.



EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUES

Emotional Freedom Techniques - EFT

De laatste jaren zit het gebruik van EFT in de lift! Dat is ook logisch want het is een zelfhulpmiddel waar je snel resultaat mee behaalt. Je kan het overal doen en met de juiste begeleiding kun je er heel veel uithalen om je problemen en klachten sterk te verlichten of zelfs op te lossen.

Maar het gaat nooit alleen om de tool, techniek of methode. Het gaat erom wat je ermee doet. Je kan overal op youtube filmpjes vinden om zelf met EFT aan de slag te gaan. Wat je dan mist is diepgang door begeleiding. Je doet het twee keer en het verwaterd.

Je bereikt beter en sneller resultaat als je een paar coachsessies afspreekt. Waarom is dat?

- Om je blinde vlekken te kunnen behandelen (waar je zelf niet bijkomt).
- Om je veilig en ondersteund te voelen.
- Om jezelf niet onnodig te overprikkelken.
- Om een goede basis te leggen.
- Om jezelf te committen.



Veel plezier bij het lezen over EFT!

Groetjes,

Irene Schaap

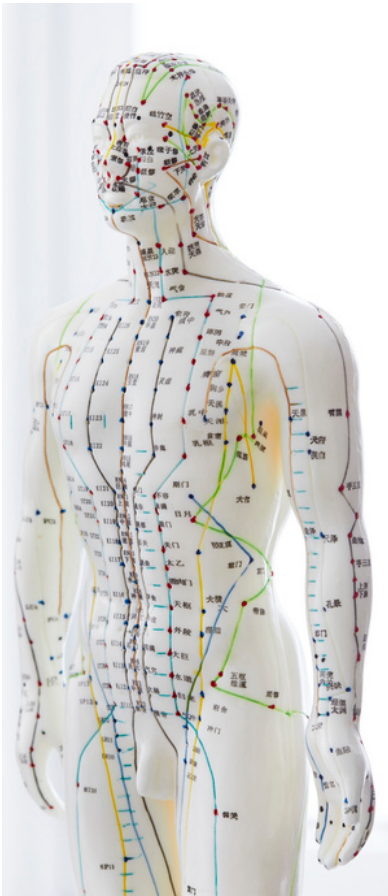
Emotiemanager, Allround Hypnosetherapeut en
Gecertificeerd TRE provider.

Emotional Freedom Techniques - EFT

1

DE WERKING VAN EFT OP HET FYSIEK-ENERGETISCHE SYSTEEM

In ons lichaam stroomt elektriciteit. Zoals elektrische activiteit in je hersenen en elektrische energie van je hart. De elektrische onzichtbare stromen in ons lichaam, die tegenwoordig met apparatuur zijn te meten, zijn duizenden jaren geleden door de Chinezen in kaart gebracht. Zij traceerden honderden behandelpunten op deze stromen: acu(punctuur)punten. Die kunnen worden gestimuleerd, gekalmeerd, verdoofd of geactiveerd door naalden, hitte en/of massage. Of beklopt met de vingers.



Acupunten op de meridianen

Met EFT worden de punten aan het werk gezet door met twee vingertoppen licht te kloppen op de plaats waar de betreffende punten zich bevinden.



DE OORZAAK VAN EEN NEGATIEVE EMOTIE VOLGENS EFT

1. Een negatieve gebeurtenis.
2. Een verstoring in het energetische systeem.
3. Een negatieve emotie als gevolg van 2, in reactie op 1.

Een negatieve emotie kan alleen ontstaan als er een verstoring in het energetische systeem plaatsvindt. Een herinnering aan een gebeurtenis kan ook een verstoring geven.

Om de emoties, waarmee met EFT wordt gewerkt, goed naar boven te kunnen halen, wordt aan de cliënt gevraagd zich de negatieve gebeurtenis nog eens te herinneren. Je hoeft je niet volledig te verplaatsen in de situatie of het helemaal te herleven. Herinneren is genoeg. Soms is zelfs dat niet nodig.

Je hoeft niet te weten waar de ontregeling precies zit of hoe sterk het aanwezig is. Je merkt vanzelf of de emotie verminderd of niet.



EFT: licht kloppen met de vingertoppen op de acupunten/meridianen

Een volledige ronde (het basisrecept) wordt in ca. 2 minuten uitgevoerd. Een bijkomend voordeel tijdens en na een EFT-behandeling: door het behandelen van de punten stroomt de energie beter door het hele systeem. Dit komt de fysieke, mentale en emotionele gesteldheid ten goede.



**EFT PAST IN IEDERE
GEESTELIJKE
VERBANDTROMMEL!**

KIJK HIER VOOR HET
LAATSTE WETEN-
SCHAPPELIJK
ONDERZOEK NAAR EFT
(IN HET ENGELS).

UIT ONDERZOEK BLIJKT
DAT TAPPING HET ACTIEVE
INGREDIËNT IS BIJ EFT.

EMOTIES WILLEN ONZE
AANDACHT! MET EFT GEEF
JE HET GEZONDE
AANDACHT.

EFT VERLAAGT CORTISOL
EN ADRENALINE EN ZET DE
STRESSRESPONSE UIT.

MET EFT DE LADING
WEGHALEN, DE EMOTIE DIE
BIJ ANGST MEEKOMT.

STEM GEVEN AAN
GEVOELEN DIE LASTIG
ZIJN. ENERGIE BEWEGEN
DOOR TE TAPPEN.

EFT IS WOORDEN GEVEN
AAN HOE WE ONS VOELEN.
JE GEEFT HET EEN STEM.

DE VERANDERING VAN
EFT TAPPING IS
NEUROLOGISCH
DUURZAAM.

MET EFT BEGELEIDING KOM
JE OP VEILIGE MANIER
SNEL TOT DE KERN VAN
ISSUES EN BEPERKENDE
EMOTIES EN GEVOELEN.

EFT VERANDERT HOE JE
OMGAAT MET EMOTIES EN
HOE JE EMOTIES ERVAART.

MET EFT KUN JE INCHECKEN
OP JEZELF EN JEZELF
COACHEN.

WE MOETEN HET
ONZELF GEVEN, NIET
BIJ ANDEREN HALEN.

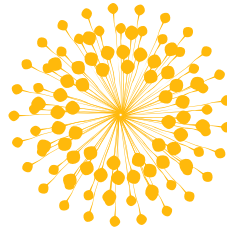
ALS JE HET ALTIJD
WEGSTOPT, KAN HET
NERGENS HEEN. WAT VOLGT
ZIJN CHRONISCHE KWALEN.

EFT BEVRIJDT ONS VAN
MALENDE GEDACHTEN.
DOORBREEK HET!

MET EFT GEEF JE JEZELF
TOESTEMMING ERGENS
VOOR UIT TE KOMEN.

Meridianen zijn symmetrische energiebanen in het lichaam, die van je kruin tot in de puntjes van je vingers en tenen lopen. Door heel het lichaam liggen vele meridianen die samen een compleet netwerk vormen. De belangrijkste functie van dit netwerk is het vrijelijk laten stromen van de levensenergie. De meridianenleer is afkomstig uit de oosterse gezondheidsleer, maar heeft ondertussen ook een belangrijke plaats ingenomen in de westerse wereld.

Op bepaalde plekken op de meridianen, die aan de oppervlakte van het lichaam lopen, bevinden zich energiepunten of acupuncten. Via deze punten zijn de meridianen toegankelijk en kun je er gemakkelijk op inwerken, bijvoorbeeld via EFT.



EFT – UITGANGSPUNTEN EN WERKWIJZE

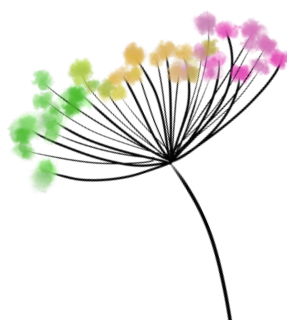
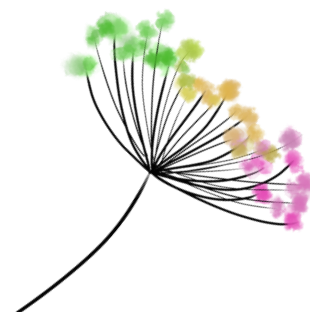
- Emoties die niet volledig worden verwerkt, zetten zich vast in het lichaam en in het energetische systeem.
- Vastzittende (en opgekropte) emoties zijn verbonden met de beleving van situaties uit het verleden.
- De vastgehouden emoties beïnvloeden het heden, maar ook zeker de toekomst.
- Ontdoe een situatie van lading en de emotie verlaat 't lichaam en het energetische systeem.
- Belemmeringen (emotioneel of anderszins) trekken nieuwe belemmeringen aan; door het oplossen van een belemmering vermindert of verdwijnt de kracht van de aanhangende belemmeringen.
- De techniek wordt ontspannen uitgevoerd, zonder druk uit te oefenen op jezelf.
- De methode kent geen negatieve bijwerkingen.
- EFT kan preventief worden toegepast, geeft altijd prettige energie; ook als het probleem toch niet zou worden opgelost.

We ontdoen situaties van negatieve ladingen door belemmerende emoties zoals angst, schuldgevoel, schaamte, e.d. te ontkoppelen van onze voorstelling van deze situaties. De situatie zoals die zich in het verleden heeft voorgedaan, wordt ontdaan van spanning, van lading. De belemmering is verdwenen.

Een complete lijst van indicaties voor EFT-behandelingen is niet te geven, maar een kort overzicht kan verduidelijken welke klachten hiermee goed behandeld kunnen worden.

KLACHTEN WAAR EMOTIEMANAGEMENT, EFT EN ANDERE TECHNIEKEN EFFECTIEF KUNNEN ZIJN:

- Fobieën.
- Onrust.
- Psychosomatische aandoeningen.
- Chronische aandoeningen (nadat een arts is bezocht).
- Gericht zelfbeeld.
- Weinig zelfvertrouwen/eigenwaarde.
- Jaloezie.
- Bindingsangst.
- Verlatingsangst.
- Schuldgevoelens.
- Schaamte.
- Faalangst/angst voor afwijzing.
- Burn-out.
- Gebrek aan weerbaarheid.
- Rouwproblemen.
- Enzovoort.



De basis van EFT leer je tijdens drie individuele coachsessies. Ik begeleid je met een aantal klachten waarna je het thuis als zelfhulpmiddel kan vervolgen. Naast EFT zet ik ook andere technieken vanuit de emotiemanagement in als de situatie erom vraagt. Bijvoorbeeld vanuit NLP - Neuro linguïstisch Programmeren.



EFT EN TRE



DE COMBINATIE VAN EFT EN TRE IS GOUD!

WERK AAN DE BASIS EN RUIM DE GRONDOORZAKEN VAN STRESS EN SPANNING OP MET EFT.

LAAT LICHAAMSSPANNING AFVLOEIEN EN ERVAAR DIEPGAANDE ONTSPANNING MET TRE - TENSION RELEASING EXERCISES.

TARIEVEN

KENNISMAKEN MET EFT EN TRE

2 COACHSESSIES € 169,50

3 COACHSESSIES EFT OF TRE € 257,50

3 COACHSESSIES EFT & TRE € 487,50

EEN TRAJECT OP JOUW

LIJF GESCHREVEN OP AANVRAAG

AFSPRAAK MAKEN VOOR DE EERSTE COACHSESSIE

Kom naar de praktijk in Nieuwkoop voor de start van jouw emotionele vrijheid, diepgaande ontspanning en rust!

**Stuur mij hier een bericht
voor een afspraak of info.**



Hartelijke groet,

Irene Schaap

Gecertificeerd TRE Provider,
Emotiemanager en Allround
Hypnosetherapeut