

EFT. *emotional freedom techniques.*

Ik begeleid sinds 25 jaar mensen bij persoonlijkheidsontwikkeling en heb methodes zien komen en gaan, heb diverse opleidingen gevolgd.

Over EFT ben ik erg enthousiast, ik kan in één sessie laten voelen hoe het werkt , de klant kan er snel zelf mee aan de slag, het maakt het ontwikkelingsproces lichter en sneller

WAAROM STRESS ?

Alle systemen die ons lichaam en mentale gezondheid in stand houden zijn in de evolutie ontstaan en zijn gericht op overleven. Evolutie gaat erg langzaam en onze systemen zijn dus gemaakt voor de wereld duizenden jaren geleden. Met name ons stress systeem is niet gemaakt voor de hedendaagse samenleving.

Wij hebben twee standen , stress/actie óf ontspanning/herstel. Het één of het ander. Als het goed is zou je door de dag heen steeds afwisselend in de ene of de andere stand moeten staan.

In de samenleving op de moment staan we vaker in de stress stand en ook langer in de stress stand. Zo vaak en zo veel dat we er aan wennen en de signalen van ons lijf en onze stemming, die ons zeggen dat ontspanning nodig is, niet meer herkennen.

Uiteindelijk loopt de stress dan zo hoog op dat we de stress wél opmerken in de vorm van spanning en negatieve emoties, lichamelijke klachten of ziekten.

EFFECT VAN EFT OP STRESS

Tijdens een EFT behandeling wordt op meridiaanpunten geklopt. Het effect hiervan is dat je lijf van de stress stand naar de ontspannen stand gaat. Als je dit kloppen doet terwijl je je aandacht concentreert op een negatieve emotie of pijnklacht, die je lijf in stressstand zet, dan krijgt uiteindelijk het signaal van het kloppen de overhand en ga je van de stressstand in de ontspanning en verminderd of verdwijnt de pijn of emotie.

EFFECT OP LANGE TERMIJN

Dit heeft niet alleen effect op dat moment zelf, maar ook op de lange termijn.

Hoe dit mogelijk werkt is een lang verhaal, ik geef het hier gesimplificeerd weer.

Alles wat een mens meemaakt, wordt opgeslagen. Van die herinneringen is maar een heel klein deel bewust. Prettige en neutrale gebeurtenissen worden anders opgeslagen dan onprettige gebeurtenissen. Om te overleven was het van belang dat onprettige gebeurtenissen zo opgeslagen werden, dat als we weer iets vergelijkbaars meemaken, ons systeem meteen beschikt over die informatie. De informatie over alle zintuiglijke indrukken en emoties én hoe we op de onprettige gebeurtenis reageerden en het overleefden.

Zo reageren we vaak op gebeurtenissen in het hier en nu op een manier die bij voorbijgebeurtenissen is ontstaan. Vaak is dat goed: automatisch opzij springen als iets snel op je af komt bijvoorbeeld.

DAT HEB IK WEER

Regelmatig zijn zulke automatische reacties niet de manier waarop je hier en nu zou willen reageren. Je kent ze wel, de situaties waar je later van zegt : *“dat heb ik wéér”*,” ik weet dat ik dat anders wil doen, toch heb ik het weer gedaan zoals altijd, ik wou dat ik het anders kon doen !

Wanneer je de emoties van een gebeurtenis met EFT behandelt, wordt de herinnering opnieuw opgeslagen en nu als een neutrale herinnering. Als je zo een aantal (5-10) gebeurtenissen die tot een bepaald gedragspatroon hebben geleid met EFT behandelt, verandert je manier van reageren op huidige gebeurtenissen. Welke gebeurtenissen een beperkend gedragspatroon veroorzaken is van te voren niet altijd duidelijk, juist de onbewuste herinneringen bepalen onze automatische reacties. De ervaring met EFT is dat die gebeurtenissen in de loop van het proces bewust worden.

ZELF DOEN

Voordeel van EFT is dat je het vrij snel zelf kan leren toepassen. Door er zelf mee te werken kun je het proces bespoedigen en er uiteindelijk zelf mee verder. Je hebt de rest van je leven een techniek in handen om jezelf in stressvolle omstandigheden te bevrijden van emoties die op dat moment geen functie meer hebben. EFT maakt je niet emotieloos, dat kan niet, emoties hebben op het moment dat er iets gebeurt een functie, daar ná leveren ze alleen maar onnodige stress op en dáár kan je je met EFT van bevrijden.

WERKT HET?

Omdat EFT een relatief nieuwe techniek is, is er nog relatief weinig onderzoek naar gedaan. Er zijn zo'n 50 onderzoeken gepubliceerd, waarvan er zo'n 25 aan strenge wetenschappelijke eisen voldoen. EFT laat in die onderzoeken goede resultaten zien.

MEER INFO

Indien je naar meer informatie over EFT op het internet zoekt, is het van belang het volgende te weten, degene die EFT heeft ontwikkeld Garry Craig, heeft zijn methode aanvankelijk vrij op internet gezet. Met als positief resultaat dat het binnen enkele jaren over de hele wereld verspreid is. Maar met als negatief resultaat dat mensen het op hun eigen manier zijn gaan doen, waardoor de resultaten minder zijn of uitblijven. EFT is een simpele techniek, die echter wel op de goede manier en met verstand van zaken ingezet moet worden, wil het werken. Vergelijkbaar met het feit dat als iemand een hamer en spijkers heeft, dat van diegene nog geen goede timmerman maakt. Dit heeft er toe geleid dat er mensen geholpen zijn met een afgeleide vorm van EFT, die niet werkte.

Tegelijk worden de snelle resultaten, de "one session wonders" op internet breed uitgemeten. Die resultaten zijn er wel, maar dat komt hooguit in 1 á 2 procent van de gevallen voor. Voor goede informatie in het Nederlands verwijst ik je naar http://www.eftpraktijkactrom.nl/meer_over_eft.html en op een wat andere manier uitgelegd <http://www.heelkamer.com/Werking-van-EFT.html>, Engelstalige informatie vind je op de website <http://www.emofree.com>

EFT werkt sneller en gemakkelijker dan alles wat ik tot nu toe kende, maar het is geen wondermiddel. Je moet het op de goede manier inzetten en het werkt alleen als je het doet.

