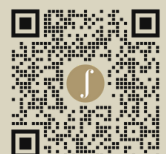

EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUES



Introductiegids

een gids naar emotionele vrijheid



welkom

Hey Hallo,

Wat leuk dat je mijn EFT introductiegids hebt gedownload.

Dankjewel voor je interesse! Graag laat ik je kennis maken met EFT, zodat ook jij straks een tool in handen hebt om echte emotionele vrijheid te ervaren.

Ben jij benieuwd wat EFT voor jou kan doen?

Ik hoop je met deze gids te laten proeven aan hoe jij je leven positief kan veranderen door dagelijks EFT te doen. Het is een eenvoudige techniek die je zelf kunt toepassen op de kleinere issues. Daarnaast kun je het inzetten om jouw doelen te bereiken of voor prestatieverbetering. Voor de zwaardere onderwerpen en trauma's adviseer ik om contact met mij, als EFT professional, op te nemen. Daarnaast sta ik natuurlijk altijd open voor vragen.

Just give me a call :)

Kim Sanders

HEEL KORT IETS OVER MIJ



Na mijn eigen persoonlijke zoektocht, ben ik in 2021 gestart als gecertificeerd EFT behandelaar.

Ik weet als geen ander welke uitdagingen je kunt tegenkomen op je pad. Na wat omwegen ben ik bij EFT uitgekomen. Wat een verademing was dat, mijn issues aanpakken bij de bron en voorgoed oplossen. Dit is iets wat ik jou ook gun, dus laat je verrassen door deze mooie eenvoudige methode die je te allen tijde zelf kunt doen.





Emotional Freedom Techniques

voor een leven in balans

Emotional Freedom Techniques (EFT)

Met EFT heb je een uniek instrument in handen om jouw leven naar wens te creëren. EFT is niet alleen een eenvoudige methode om je op fysiek en mentaal niveau weer vrij te voelen en verlost te worden van jouw klachten, het is ook een effectieve methode om in te zetten voor het bereiken van jouw doelen en prestatieverbetering. Middels deze introductiegids wil ik je laagdrempelig kennis laten maken met EFT en al haar mogelijkheden. Emotionele vrijheid daar is waar het om draait. Zodat jouw energie op een goede manier gebruikt kan worden en jij je weer vrij voelt om jouw mooiste leven te leven.

Deze gids is slechts een introductie en met name bedoeld om de minder heftige issues in je leven zelfstandig aan te pakken. Mocht je grotere vraagstukken hebben, dan is het altijd raadzaam om deze op te pakken met een gecertificeerd EFT professional. Hiervoor kun je terecht bij mij of op www.official-eft.nl en www.stichting-eft.nl.

"De oorzaak van alle negatieve emoties zijn een verstoring van je energiesysteem"



eerst even wat theorie

99% van alle mentale en fysieke klachten zijn stress gerelateerd.

Van nature ben je heel en compleet en is er helemaal niks mis met je.

Gedurende jouw leven bouw je een bepaald gedrags- en stresspatroon op. Jouw gedrag wordt aangeleerd, je gaat dingen over jezelf geloven en je overtuigingen worden gecreëerd. De basis hiervoor wordt gelegd in jouw eerste 7 levensjaren.

Gaandeweg worden deze overtuigingen bekrachtigd door steeds meer soortgelijke ervaringen. Je trekt namelijk dát aan, waar je aandacht naar uit gaat!

Heel fijn als dit positieve overtuigingen zijn, maar minder fijn als het gaat over de negatieve overtuigingen. Deze negatieve overtuigingen zorgen er namelijk voor dat jij op emotioneel niveau niet vrij kunt leven. Het zorgt voor (energetische) blokkades.

"ALLE GEDRAG IS AANGELEERD GEDRAG"

Wat is een negatieve overtuiging?

Een negatieve overtuiging is een negatief gedachtenpatroon; een negatieve gedachte die zich (onbewust) blijft herhalen.

Een negatieve overtuiging speelt een belangrijke rol in ons gedrag. Hoe wij ons gedragen en reageren op situaties heeft te maken met onze aangeleerde overtuigingen. Deze kleuren onze kijk op de wereld.

Overtuigingen bevinden zich in het onderbewuste en poppen ongemerkt op als wij ons in een situatie bevinden die maar een klein beetje lijkt op een eerdere ervaring. Het lichaam reageert automatisch zoals het ooit eerder heeft gereageerd. Destijds was de reactie gepast en werd terecht het overlevingsmechanisme (vechten, vluchten, bevriezen) aangezet. In het hier en nu staat deze stressreactie meestal niet in verhouding met de situatie. Het bewuste brein weet dat, maar voordat deze er iets van kan vinden heeft het onderbewuste al gereageerd.

Het is deze automatische piloot die dus ongemerkt voor heel wat stressmomenten kan zorgen gedurende een dag. Zelf heb je het niet in de gaten, maar jouw lichaam wel.

Heb je last van vage klachten? Voel jij je soms ook helemaal leeggezogen, energieloos of uit balans? Grote kans dat jij onnodige stress ervaart.



De impact van stress

Stress kost heel veel energie, ook stress waar jij je niet bewust van bent. Je energiebalans wordt hierdoor verstoort en jouw lichaam past zich daarop aan. Het immuunsysteem wordt gecompenseerd met allerlei lichamelijke en mentale klachten tot gevolg.

Het goede nieuws is dat al het gedrag (en dus je stressreactie) aangeleerd is en dus ook weer afgeleerd kan worden :)

WIST JE DAT

je 95% van de tijd vanuit je onderbewuste leeft?

Jouw automatische piloot.

In dit onderbewuste liggen onder andere onze negatieve overtuigingen en herinneringen opgeslagen.

Je zou kunnen denken dat ze daar veilig opgeborgen liggen, maar niks is minder waar. Hoe goed je ze ook hebt opgeborgen, ze blijven onbewust een rol spelen in het hier en nu. Naast dat het veel energie kost om ze zo ver weg te stoppen, belemmeren ze je ook om in het heden vrij en zonder stress te kunnen leven. Het heeft een grote impact op jouw mentale en fysieke gezondheid.

Hoogste tijd dus om hier korte metten mee te maken.



"BLIJF NIET LANGER RONDLOPEN MET JOUW KLACHTEN"



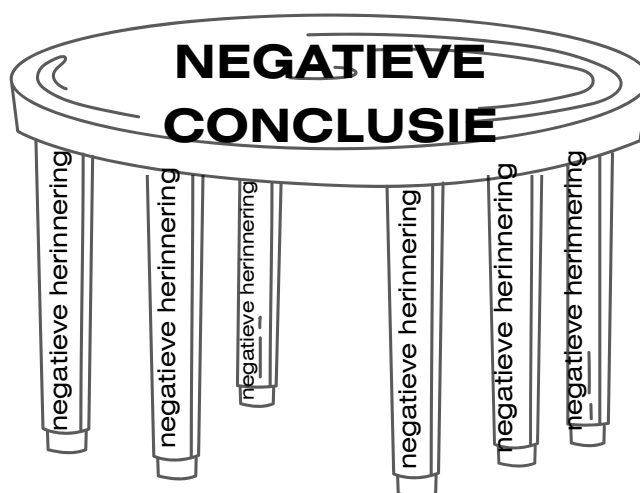
wat kan EFT hierin betekenen?

Met EFT ruim je stap voor stap jouw ingeslopen negatieve overtuigingen met bijbehorende stress op. Je doet dit aan de hand van individuele negatieve herinneringen. In deze negatieve herinnering word je getriggerd waardoor je stressreactie aangaat. EFT maakt een knip tussen de stressor (jouw trigger) en jouw stressreactie. Negatieve herinneringen worden op deze manier permanent geneutraliseerd. Hoe meer negatieve herinneringen je ontdoet van hun negatieve lading, hoe vrijer jij je gaat voelen.

Ik heb een klacht en dan?

Laten we dit verduidelijken aan de hand van een metafoor; DE TAFEL. Bovenop het tafelblad ligt jouw klacht/negatief gedrag; de negatieve conclusie die je hebt getrokken door allerlei negatieve ervaringen. Deze negatieve ervaringen, oftewel de negatieve herinneringen vormen de tafelpoten. Al deze negatieve herinneringen zorgen ervoor dat jouw tafel, jouw negatieve conclusie, blijft (be)staan

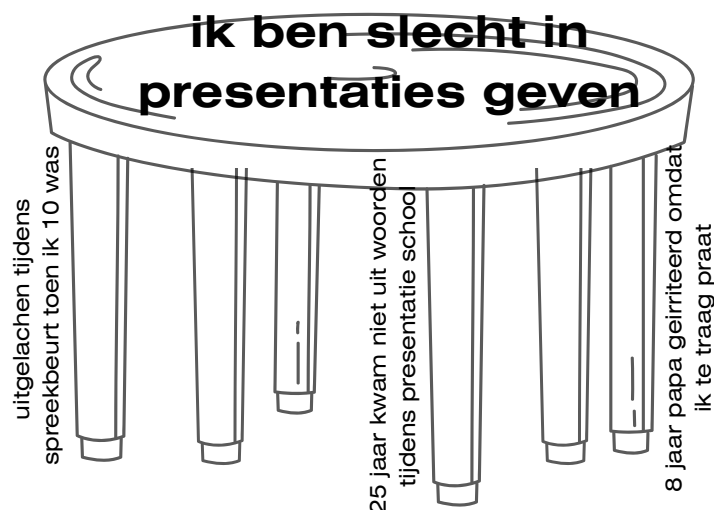
Door met EFT deze negatieve herinneringen 1 voor 1 aan te pakken, zaag je de poten onder jouw tafel uit en stort jouw tafel met daarop jouw negatieve conclusie als vanzelf in. Met EFT werk je dus niet rechtstreeks op jouw klacht, maar op de negatieve emoties (angst, boosheid, verdriet) van de herinneringen die ten grondslag liggen aan jouw klacht. Dé oorzaak!



hoe ziet dat er in de praktijk uit?

Je begint met het in kaart brengen van de herinneringen (de tafelpoten) die bij jouw klacht (tafelblad) horen. Daarna ga je met EFT iedere afzonderlijke herinnering ontdoen van de negatieve lading (negatieve emoties). Je doet dit aan de hand van bijgevoegd **EFT Gold Standard basisprotocol**.

*Sommige tafels hebben wel 100 tafelpoten of meer. **Don't worry!!!** Je hoeft deze niet allemaal "om te zagen" om van je klacht af te komen. Uit onderzoek blijkt dat als je tussen de 10 à 20 herinneringen hebt geneutraliseerd de tafel met jouw klacht vanzelf instort.*





ontkoppeling tussen de stressor en stressreactie

Tijdens een EFT sessie is het de bedoeling om jouw stressreactie (sympathicus) zo veel mogelijk aan te zetten. Alleen op deze manier kan de negatieve emotionele lading definitief geneutraliseerd worden. Je doet dit door een SPECIFIEKE herinnering geassocieerd te herbeleven, alsof het nu gebeurt.

Vervolgens ga je doormiddel van het kloppen op bepaalde meridiaan punten i.c.m. het uitspreken van korte zinnen, jouw parasympathicus (relaxatierespons) stimuleren. Zo wordt er in je bovenkamer de ontkoppeling gemaakt tussen de trigger (stressor) en de stressreactie.

"Negatieve gedachtenpatronen worden doorbroken
en jouw negatieve overtuigingen worden geneutraliseerd"



DOE EFT GOED, ALLEEN DAN WERKT 'T!

Je ziet in de praktijk allerlei verschillende werkwijzen wat EFT betreft. Ik wil beginnen met te zeggen dat je met EFT er **niks IN kunt kloppen**. EFT is NIET het kloppen op positieve affirmaties/herinneringen. **Dat is geen EFT!** Ongetwijfeld zal het je een goed gevoel geven, je parasympathicus (relaxatieresponse) wordt tenslotte gestimuleerd door het kloppen op de meridiaan punten.

Hiermee pak je echter niet de oorzaak van jouw klacht aan. **Als je EFT goed doet**, dan werk je uitsluitend op de negatieve emoties (bang/boos/verdriet) van een herinnering. Alleen dan haal je met EFT **SNEL** en **PERMANENT** de negatieve emotionele lading van een herinnering en trauma en kan je klacht bij de bron worden opgelost.

Hoe werkt EFT om doelen te bereiken of mijn prestatie te verbeteren?

Door op zoek te gaan naar juist hetgeen wat je belemmerd in het bereiken van je doelen. Deze houden je namelijk onbewust weg van je doel of prestatie. Door met EFT te werken aan deze belemmeringen en de daarbij behorende nare herinneringen en emoties, maak je de weg vrij voor de realisatie van jouw dromen en doelen.

Waar kun je EFT allemaal voor gebruiken?

In principe kun je EFT overal voor inzetten. Voor zowel lichamelijke als mentale/emotionele klachten.

Lichamelijk door symptoom kloppen. Dit betekent dat je klopt op hetgeen je voelt (symptoom) in je lichaam. Dit werkt, maar is vaak tijdelijk van aard omdat je niet de daadwerkelijke oorzaak aanpakt.

Ga dus, net als bij mentale/emotionele klachten, op zoek naar de oorzaak en de specifieke herinneringen die daaraan gekoppeld zijn.

Doe EFT op de negatieve emotionele ladingen (boos, verdriet, angst) van de specifieke herinnering.

En onthoud dat een herinnering meerdere negatieve emoties kan hebben. Werk ze allemaal 1 voor 1 af.



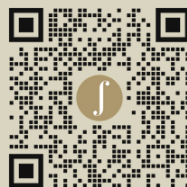
BELANGRIJK!

Hou het luchtig en ga niet zelf stoeien met trauma's of zware issues.

Neem hiervoor contact op met mij of een gecertificeerd EFT collega, ook bij twijfel.

**AND LAST BUT NOT LEAST.
HOE GA JE ER NU ZELF MEE AAN DE SLAG?
HIERVOOR HEB IK HET EFT GOLD STANDARD
BASISPROTOCOL TOEGEVOEGD.**

HAVE FUN EN ALS JE VRAGEN HEBT.
DAN HOOR IK GRAAG VAN JE.





WIL JE GRAAG EXTRA ONDERSTEUNING OF HEB JE VRAGEN?



Om te kijken of wij samen kunnen werken om jouw issues aan te pakken, ga naar mijn website of neem rechtstreeks contact met me op en vraag een gratis intakegesprek aan.

PLAN NU JOUW GRATIS
INTAKEGESPREK

info@kimsandersholistischetherapie.nl
06 2559 3586



En nu ga je zelf aan de slag?

Pak een leeg vel papier of vul hieronder in:

- > Waar wil je vanaf? Schrijf op in 1 korte zin.
- > Welke herinneringen horen bij jouw klacht? Geef deze herinnering een korte titel en schrijf die op.
- > Ga nu 1 voor 1 de herinneringen af. Begin bij de herinnering die je je nog het beste voor de geest kunt halen.
- > Sluit je ogen en stap in deze herinnering alsof het nu gebeurt. Zorg dat je vanuit je eigen ogen kijkt, dus je ziet jezelf niet, maar je kunt bijv. wel naar je handen kijken.
- > Welke negatieve emotie komt er nu naar boven? Boos/angst/verdriet?
Er kunnen ook meerdere emoties opkomen.
Schrijf ze allemaal op achter de desbetreffende herinnering.
- > Geef elke emotie een cijfer (SUD score genaamd in EFT-land) tussen de 0 (niets) en 10 (maximaal). Hoe hoog voelt je boosheid/angst/verdriet?
- > **Werk de herinneringen nu 1 voor 1 af volgens het bijgevoegde basisprotocol!!!!**

Klacht waar ik vanaf wil?

--

Herinneringen





KIM SANDERS
HOLISTISCHE THERAPIE

GOLD STANDARD EFT BASISPROTOCOL -SPECIFIEKE GEBEURTENIS-

Op welk MOMENT heb je de NEGATIEVE EMOTIE of het NEGATIEVE GEVOEL?

- Stap in dat specifieke moment alsof het nu gebeurt.
- *Splits de gebeurtenis, indien nodig, op in kleine filmfragmenten van 10-20 sec. en klop ieder fragment afzonderlijk.*
- Kijk vanuit je eigen ogen.
- Wat zie, hoor, ruik, proef of voel je?
- Wie en wat zie je om je heen?
- Laat NU gebeuren wat er gebeurt.
- Wat voel je NU?
- Welke emotie heb je NU?
- bepaal of de emotie hoort bij ANGST, BOOSHEID of VERDRIET.
- Geef de emotie een cijfer tussen 0 (niets) en 10 (maximaal). Hoe hoog voelt je angst, boosheid, verdriet?
- Zijn meerdere emoties even heftig aanwezig dan mag je ze combineren in de kloprondes (bijv. angst 7 en verdriet 7).

OPSTARTZIN

- Klop op de zijkant van je hand, net onder de basis van je pink (karate punt).
- Zeg: **"Ook al voel ik (dit verdriet, deze boosheid of deze angst) van een [getal], toch accepteer ik mezelf."**



WWW.KIMSANDERSHOLISTISCHE THERAPIE.NL

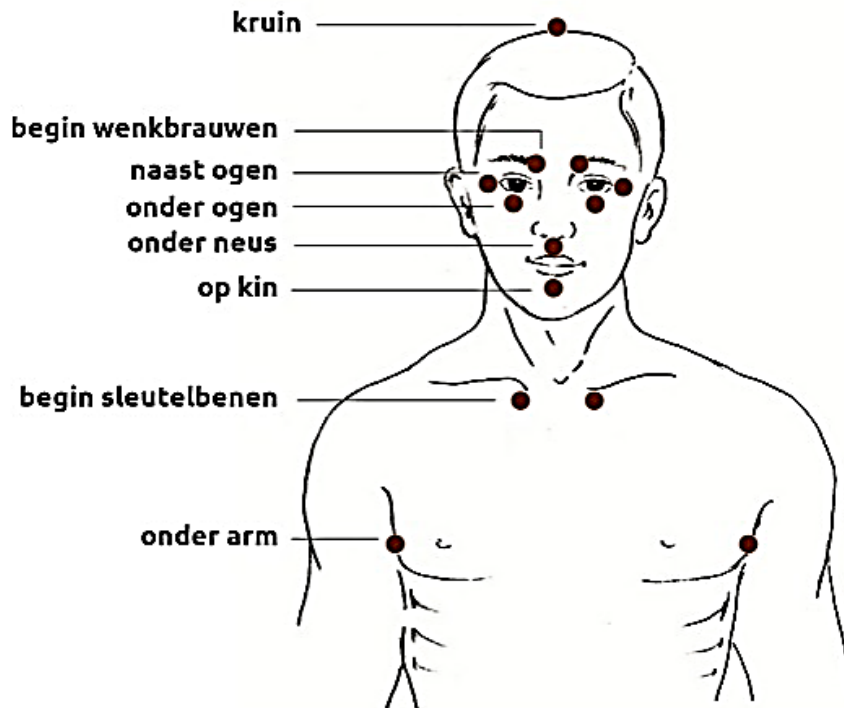
©Kim Sanders Holistische Therapie 2023



KIM SANDERS
HOLISTISCHE THERAPIE

KLOPRONDE

- Klop zachtjes 5-7 keer op de onderstaande punten
- Zeg bij ieder punt hardop VERDRIET, BOOSHEID of ANGST
 1. Bovenop kruin
 2. Begin wenkbrauwen
 3. Buitenkant ogen (oogkas)
 4. Onder ogen (oogkasrand)
 5. Onder de neus
 6. Op de kin
 7. Op beide sleutelbenen
 8. Onder je arm (borstkas)



TEST

- Stap opnieuw in het moment.
- Hoe voelt je VERDRIET, BOOSHEID of ANGST nu?
- Geef een cijfer tussen de 0 (niets) en 10 (maximaal).
- Herhaal de OPSTARTZIN + KLOPRONDE totdat alle emoties/gevoelens van dit moment 0 zijn.



WWW.KIMSANDERSHOLISTISCHE THERAPIE.NL

©Kim Sanders Holistische Therapie 2023



KIM SANDERS
HOLISTISCHE THERAPIE

FINALE TEST

- Is alles 0?
- Herhaal nogmaals de TEST en doe je best om nog een negatieve reactie aan te krijgen.
- Maak het zo nodig erger, overdrijf het een beetje.
- Krijg je het nog aan?
- DOORKLOPPEN!
- Is alles neutraal en voel je geen reactie meer?
- Je bent klaar.

Testen doe je om te zien of je nog iets kunt vinden. Hoe grondiger je alle emoties en gevoelens weg klopt, hoe beter je resultaat.

NB. Als je heftige emoties krijgt: niet stoppen en blijven kloppen!

Je hebt niets gedaan, je voelt alleen je reactie in dit moment beter. Als je nu doorklopt, dan ruim je het ook echt op.

Let er op dat je niet van de ene in de andere herinnering gaat en er steeds meer bijhaalt. Je kunt maar één situatie tegelijk neutraliseren.

VRAGEN?

WWW.KIMSANDERSHOLISTISCHEETHERAPIE.NL

INFO@KIMSANDERSHOLISTISCHEETHERAPIE.NL

06 2559 3586



WWW.KIMSANDERSHOLISTISCHEETHERAPIE.NL