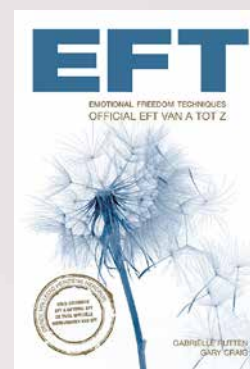




Je gedachten zijn bepalend voor de hoeveelheid stress die je in je leven ervaart

EFT METHODE



Tekst **Gonnie van de Lang**
www.vandelanani.nl

Klop de stress uit je lijf met EFT

Met stress hebben we allemaal te maken, stress is op zich heel gezond.

Alleen chronische stress die klachten tot gevolg heeft daar willen we zo snel mogelijk van afkomen. *EFT (Emotional Freedom Techniques)* is een methode die steeds meer bekendheid heeft. De relatief eenvoudig toe te passen techniek pakt onder meer stress, angst en verdriet aan en kan dit opruimen. Zo geef je het totale systeem, lichaam en geest, de ruimte om zich te herstellen en terug in balans te komen.

Chronische stress is ziekmakend

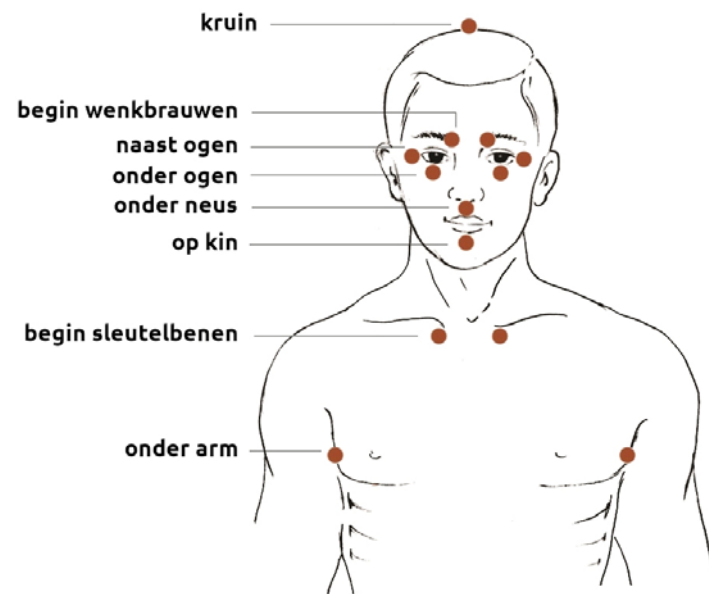
Stress is een normale, fysiologische reactie van het lichaam. Acute stress hebben we nodig om te kunnen functioneren. Echter, wanneer deze te lang duurt en overgaat in chronische stress kan dat op den duur gezondheidsklachten tot gevolg hebben. Je gedachten zijn bepalend voor de hoeveelheid stress die je in je leven ervaart. Negatieve overtuigingen en emoties geven stress in je lichaam. Alles wat we meemaken in ons leven, gebeurtenissen en ervaringen worden opgeslagen in ons langetermijngeheugen en daarmee is het aangeleerd gedrag geworden. We conditioneren onszelf voortdurend. Deze conditionering is normaal en zorgt dat we direct in een staat van alertheid komen als er gevaar dreigt. De zogenaamde vlucht, vecht en

verstarreactie van het lichaam heeft als doel om de kans op overleving te vergroten. Maar bij chronische stress blijft de reactie aanstaan of gaat te gemakkelijk, te vaak en/of te veel aan en dat kan gezondheidsklachten tot gevolg hebben.

EFT en stress

Tijdens de gratis EFT-introductie-workshop vertelt Gabriëlle Rutten, voormalig arts en tegenwoordig EFT docent en EFT-therapeut, wat de basisprincipes zijn van EFT. Deze methode is ontwikkeld zo'n dertig jaar geleden door Cary Graig, een Amerikaanse ingenieur. Gabriëlle vertelt haar ervaringen met EFT met betrekking tot haar gezondheid, na drie maanden EFT was ze van haar chronische migraine aanvallen af. Ze raakte steeds meer ervan overtuigd dat je alleen jezelf kunt genezen. Het zelfgenezend vermogen van de patiënt is de sleutel

tot genezing. De eerste zeven jaren van je leven zijn volgens haar van essentieel belang omdat in deze periode de belangrijkste stresspatronen worden aangelegd. Stress is aangeleerd gedrag gebaseerd op ervaringen. De kindertijd speelt een bepalende rol, maar ervaringen gedurende je gehele leven spelen een rol in stresspatronen. De imprint zorgen voor een koppeling tussen triggers en de sympathische stressreactie (de vecht/vlucht reactie). EFT heeft de emoties en gevoelens verdeeld in drie hoofdgroepen: verdriet, angst en woede. Alle andere emoties zijn volgens Gabriëlle onder te verdelen in deze drie hoofdgroepen. We zijn de optelsom van wat we hebben meegemaakt in ons leven. Autorijden, fietsen, lopen is een aangeleerd gedrag waar we niet bij hoeven na te denken. Zo hebben we ook sociale gedragingen geleerd bijvoorbeeld gedag zeggen.



Een trigger of stressor kan iets zijn wat je hoort, ziet, voelt, proeft, ruikt. Alles wat vanuit de zintuigen bij je binnenkomt.

We hebben onbewuste overtuigingen en gedrag dat ons is ingeprent. Onze zintuigelijke waarneming en interpretaties worden beïnvloed door onze filters die we in het verleden hebben geleerd en overgenomen. Je projecteert vervolgens alles wat je al weet op de ander en vandaaruit reageer je.

Gabriëlle geeft aan dat ziektes die je oploopt in je leven een uiting zijn van chronische, onopgeloste stress in je lijf. Stress kan heel breed worden gezien. Er is een trigger of een stressor dat zorgt dat de automatische stressreactie aangaat staan. De stressreactie gaat automatisch het helpt niet door met jezelf af te spreken dat je het niet meer doet omdat het niet verstandelijk is op te lossen. Een trigger of stressor kan iets zijn wat je hoort, ziet, voelt, proeft, ruikt. Alles wat vanuit de zintuigen bij je binnenkomt. Zo kan wanneer er sprake is van een voedselallergie en een andere overgevoeligheid een bepaald voedingsmiddel of een geur bij jou een stressreactie veroorzaken wat zich uit in ziektesymptomen. Bij bijvoorbeeld een pinda-allergie kan de geur en het zien van een pinda een enorme angsttrigger veroorzaken.

EFT helpt je om de verbinding te verbreken tussen wat voor jou een stressor of trigger is en de bijbehorende stressreactie met alle gevoelens en emoties die daarbij horen. Eens gebeten als kind door een zwarte hond kan een reactie geven dat je de rest van je leven bang bent voor zwarte honden. Zo geldt dat voor alle negatieve ervaringen, waarbij onze stressreactie is aangegaan, want alles is opgeslagen in ons systeem. Mishandeling, seksueel geweld, langdurige stress, kleine en grote ervaringen kunnen leiden tot angsten, paniek, boosheid en verdriet. EFT is een methode die daar verandering in

kan brengen op een eenvoudige wijze zonder bijwerkingen. Het doel van EFT is om de verbindingen te verbreken tussen trigger en stressrespons, oftewel tussen de stressvolle, negatieve ervaringen die jij hebt meegemaakt en jouw reactie daarop. Dit gebeurt door de ervaring te ontdoen van de negatieve lading.

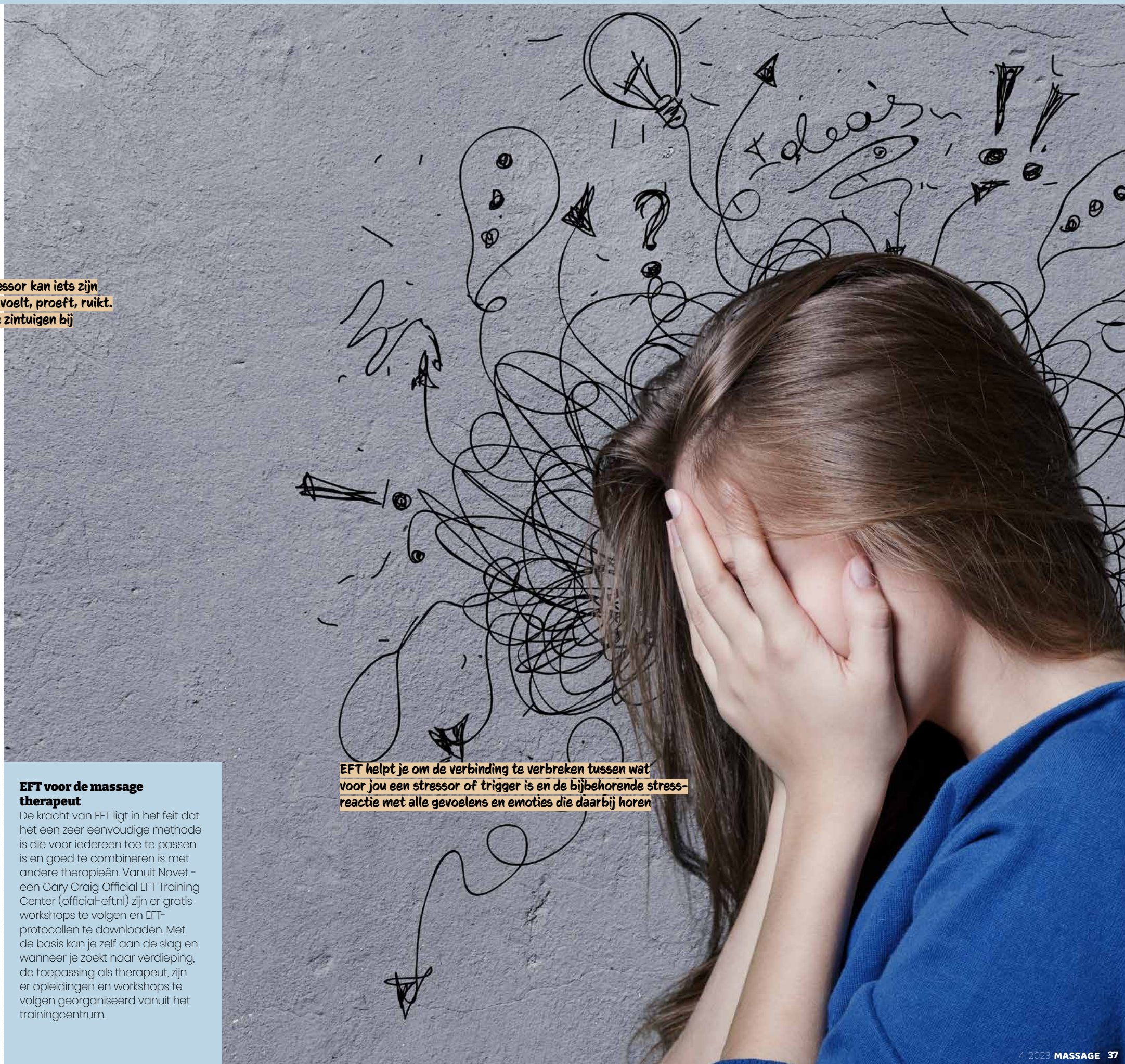
Hoe werkt EFT

Om EFT te leren is het handig om met kleine gebeurtenissen te beginnen uit je dagelijkse leven volgens Gabriëlle. De situatie waarbij je 'aan' gaat zodat je de trigger gaat ontdekken. In het begin werk je met kleine ervaringen die je een vervelend gevoel geven.

Het werkt als volgt:

- ✦ Je sluit je ogen en gaat terug naar het moment alsof het nu gebeurt in de tegenwoordige tijd. Je geeft de emotie of het lichamelijke gevoel een cijfer tussen 0 en 10.
- ✦ Vervolgens start je met een opstart zin: "Ook al voel ik..." (het woord wat omschrijft wat je voelt, bijvoorbeeld angstig) toch accepteer ik mezelf volledig.
- ✦ Vervolgens ga je kloppen met je vingers op specifieke meridiaanpunten; op je hand, je gezicht, je sleutelbeen terwijl je je op de negatieve emotie focust en deze hardop uitspreekt.
- ✦ Klop zo'n 5-7 keer op alle punten. Als het rondje klaar is, stap je weer in het moment alsof het nu gebeurt in de tegenwoordige tijd en test je of er nog een reactie is. Dit blijf je doen totdat de score echt een 0 is.

Gabriëlle geeft aan dat je EFT heel goed thuis zelf kan toepassen. Bij traumatische ervaringen is het belangrijk om in consult te gaan bij een EFT-therapeut. ✦



EFT helpt je om de verbinding te verbreken tussen wat voor jou een stressor of trigger is en de bijbehorende stressreactie met alle gevoelens en emoties die daarbij horen

EFT voor de massage therapeut

De kracht van EFT ligt in het feit dat het een zeer eenvoudige methode is die voor iedereen toe te passen is en goed te combineren is met andere therapieën. Vanuit Novet - een Gary Craig Official EFT Training Center (official-eftnl) zijn er gratis workshops te volgen en EFT-protocollen te downloaden. Met de basis kan je zelf aan de slag en wanneer je zoekt naar verdieping, de toepassing als therapeut, zijn er opleidingen en workshops te volgen georganiseerd vanuit het trainingcentrum.