

Wat is EFT

EFT (Emotional Freedom Techniques) is een effectieve en snelle manier om jezelf en anderen te helpen vrij te zijn in emoties. Met EFT kun je beperkende gevoelens, overtuigingen en klachten die je hebt opgeslagen in je lichaam letterlijk loslaten of neutraliseren. De behandeling bestaat uit het zachtjes kloppen op een aantal meridiaanpunten op je gezicht en romp (zie plaatje). Jijzelf of een behandelaar klopt terwijl je aandacht is gericht op de te behandelen klacht. Emotional Freedom Techniques is een effectieve methode die goede resultaten laat zien bij stress gerelateerde klachten.



Een negatieve emotie is een verstoring in het energiesysteem van het lichaam. Door op een aantal meridiaanpunten van het lichaam te kloppen terwijl tegelijkertijd de negatieve emotie benoemd wordt, wordt de verstoring in het energiesysteem gecorrigeerd. Hierdoor verzacht of verdwijnt de negatieve emotie. De herinnering aan de gebeurtenis of gedachte blijft, het roept alleen niet langer de negatieve emotie op.

Dit werkt ook bij veel lichamelijke klachten. Emoties kunnen een rol spelen bij lichamelijke klachten en ziektes. Ze bepalen mede hoe je met de klachten omgaat en de mate van last die je ervan hebt. EFT kan je klachten verminderen en de manier waarop je ermee omgaat verbeteren.

EFT is aanpakken, opruimen en loslaten, zodat je je goed voelt en weer lekker in je vel zit.

Ontstaan van EFT

dr. Roger Callahan is de grondlegger van EFT, hij ontdekte het effect van kloppen op meridiaanpunten in combinatie met afstemmen op de emotie en noemde zijn techniek Thought Field Therapy (TFT). Zijn theorie is gebaseerd op de klassieke Oosterse geneeskunde. Hierbij wordt er vanuit gegaan dat ziekte en emotionele klachten een verstoring in het energiesysteem zijn. Door het kloppen op de acupunctuurpunten (i.p.v. naalden te gebruiken) wordt het energiesysteem in balans gebracht en verdwijnen de klachten. In de jaren 80 ontwikkelde hij voor elke klacht een serie kloppunten.

Gary Craig, ingenieur, NLP Master en makelaar, volgde een TFT training bij Callahan. Hij creëerde aan de hand daarvan een standaard formule voor tal van verschillende klachten, genaamd Emotional Freedom Techniques (EFT). Een eenvoudiger klopmethode waarbij alle belangrijke meridiaanpunten gebruikt worden.

Toepassing van EFT

Stress veroorzaakt vele lichamelijke, psychische en emotionele klachten en problemen. EFT is een veilige methode waarbij vrijwel al deze problemen kunnen worden opgelost. Het werkt voor angsten, fobieën, onzekerheid, faalangst, verdriet, ademhalingsproblemen, stressklachten, verslavingen, gewichtsverlies, boosheid, schuld en schaamte, spreken in het openbaar.

Klachten die samenhangen met spanningen en emoties kunnen goed opgelost worden met EFT. Volgens Gary Craig: 'try it on everything!'

EFT werkt snel, Soms is één behandeling al voldoende om een probleem op te lossen en de emoties te neutraliseren. Bij meer ingewikkelde problemen, zoals verslavingen, zijn meerdere EFT-sessies nodig.

EFT is ook te gebruiken als zelfhulpmiddel

Bij dagelijkse stress of voor een eenvoudige klacht is EFT goed te gebruiken als zelfhulpmethode.

Meer informatie is te vinden in het boek 'Leven in emotionele vrijheid' van Van Halderen. Of kijk op een van de volgende sites: <https://stichting-eft.nl>, <https://www.emofree.com>, <https://official-eft.nl>