



# **Snel van je klacht af met EFT**

**Introductie voor zelfhulp**

***Klop jezelf vrij***

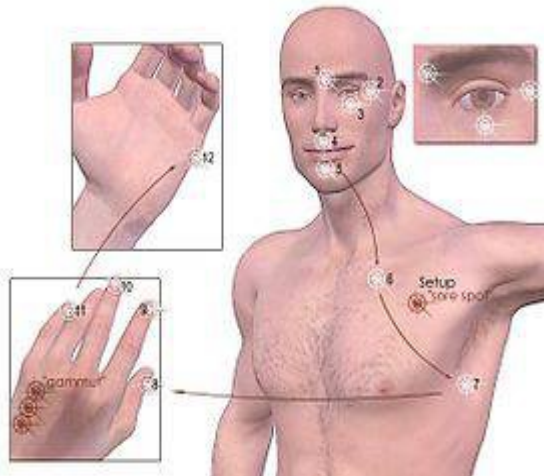
Ben Meijer

## **Samenvatting Handleiding Snel van je klacht af:**

Vul in depressie, hoofdpijn, stress, angst, of wat je klacht is bij [mijn klacht]

Spreek 3 x uit "ik accepteer mezelf ondanks [mijn klacht], terwijl je klopt op punt 12.

Klop herhaaldelijk op elk punt 1 - 7 en spreek uit [mijn klacht] op elk punt.



Versie 1.4

© Copyright 2008-2014 Ben Meijer

<http://www.realisatietrainingen.nl>

<http://therapie-apeldoorn.nl>

### **Praktijkadres:**

Marchantstraat 4

7333 GT Apeldoorn

06-16015727

## **INHOUD:**

1. Doel handleiding en vrijwaring	4
2. Wat is Emotional Freedom Techniques (EFT)	4
3. Waar kan ik EFT voor gebruiken?	6
4. Onbewuste weerstand	5
5. Hoe pas je EFT toe? Algemene werkwijze	6
6. Aspecten Zoeken	8
7. Therapie en Zelfhulpstijl	9
8. Verwachtingen en resultaten	10
9. Verantwoording tekst	10
10. Klik hier voor de Video	10
11. Contactgegevens Ben	11

## 1. Doel handleiding & vrijwaring

Dit is een introductie handleiding voor zelfhulp, geschikt voor de gezonde en zelfstandige mens. Eigen verantwoordelijkheid is bij zelfhulp met EFT van toepassing. Het gebruik van deze handleiding is geen vervanging voor een bezoek aan een arts of therapeut.

*Voor wie niet:* Mensen met allerlei ernstige psychiatrische klachten. Het is in die situaties belangrijk dat u zich als klant actief laat begeleiden door een erkende EFT-therapeut en een arts.

*Veiligheid voor alles*

In geval je twijfelt of EFT voor jou geschikt is, of als je vragen hebt neem telefonisch contact op.

## 2. Wat is Emotional Freedom Techniques (EFT)?

EFT is een resultaatgerichte techniek om klachten te laten oplossen door te kloppen op het lichaam. De afgelopen jaren is er veel wetenschappelijk onderzoek naar gedaan, waardoor we mogen zeggen dat EFT **evidence based** is.

*Doel:* EFT is gericht op oplossen van een klacht (gevoelens en emoties of een lichamelijke klacht).

*Resultaten:* Gevoelens, emoties en pijn lossen op. EFT ontladst deze. EFT werkt opmerkelijk effectief en efficiënt, en het effect is over het algemeen blijvend. EFT bewerkstelligt direct een verandering in de beleving van de klacht.

*Techniek:* De EFT-interventietechniek bestaat uit met de vingers kortdurend kloppen op punten op het bovenlichaam terwijl de aandacht is afgestemd op de klacht waarop men invloed wenst uit te oefenen. Hierdoor verandert de beleving en neemt de intensiteit van de klacht af en lost deze op. Ook wordt onbewuste weerstand behandeld.

*Aanpak:* een praktische en pragmatische aanpak van meten, behandelen, meten en testen.

*Praktijkkennis:* EFT bestaat uit werkende systematiek met praktische kennis over hoe klachten worden opgeslagen en weer kunnen worden opgelost.

*Theorie:* Er bestaat een neurobiologische wetenschappelijke theorie, zie de website.

EFT is een middel dat voldoet aan een aantal eisen: veilig, ethisch, wetenschappelijke onderbouwd, grondig en met een duurzaam effect.

### **3. Waar kan ik EFT voor gebruiken?**

Het is goed mogelijk om EFT te gebruiken als techniek voor het oplossen van depressie, stress, angst en fobie, trauma, burn-out, hoofdpijn, migraine, en nog veel meer. Vandaar de kreet: **Probeer het bij alles!** . Je zult versteld staan wat er allemaal kan.

### **4. Onbewuste weerstand**

Mensen houden soms onbedoeld vast aan de klachten waar ze van af willen. Dit fenomeen noemen we onbewuste weerstand. Onbewuste weerstand heeft het effect van geen toestemming hebben om de klacht op te kunnen lossen.

De gevoelige plek (zie plaatjes) en de zijkant van de hand zijn de plaatsen waar lichamelijk de weerstand wordt vastgehouden.

De behandeling van onbewuste weerstand is een algemene voorbereidende procedure voor de rest van de EFT behandeling en bestaat uit een opstartzin; d.w.z. een specifieke acceptatiezin terwijl je de gevoelige plek op de linkerkant van de borstkas masseert of op de zijkant van

de hand(zie plaatje hieronder).

De **opstartzin** luidt: " Ik accepteer mezelf, ondanks [de klacht]." [De klacht] is bij het kloppen de **klopzin**.

**De klopzin.** Het herinnerzinnetje of frase. Om de aandacht te blijven richten op de klacht terwijl er geklopt wordt, is er de klopzin, een samenvatting van je klacht. Herhaal de klopzin op elke plaats waar je klopt. Focus is belangrijk bij EFT en dit kan ook bereikt worden door bijvoorbeeld een beeld voor ogen te houden van [de klacht].

## **5. Hoe pas je de EFT interventietechniek toe? Algemene werkwijze**

*1. Benoem [de klacht].*

- Welk gevoel, emotie of lichamelijke sensatie.
- waar en wanneer was die herinnering?
- wie deed wat?

"ik voelde me gekwetst toen Piet ... zei"

"ik voel angst in mijn maag"

etc.

*2. Als je begint, maak contact met de benoemde klacht.*

*3. Benoem hoe intens het gevoel is tussen 0 en 10.*

*4. Behandel de onbewuste weerstand d.m.v. de opstartzin*

*"ik accepteer mezelf helemaal ondanks [mijn klacht]" +  
wrijven gevoelige plek of kloppen op de zijkant van de  
hand*

*of*

*"Ondanks [mijn klacht], accepteer ik mezelf helemaal"*



Spreek deze opstartzin tenminste **3 x** hardop uit terwijl je op het gevoelige punt op de borst wrijft, of klopt op de zijkant van de hand, of allebei.

*5. Kloppatroon. Kloppzin uitspreken tijdens kloppen –*  
 Klop herhaaldelijk met de kussentjes van de eerste twee vingers op punt 1 tot en met 8 en zeg je de kloppzin op elk punt. Houd je aandacht op [mijn klacht].

De volgorde en rechts of links kloppen maakt niet uit.

6. *Opnieuw meten intensiteit, en voelen hoe de klacht nu voelt.*

7. *Eventueel herhalen van stap 1 t/m 6, tot de intensiteit van dit aspect van de klacht is gedaald tot 0.*

8. *Herhaal de zelfde procedure tot alle aspecten van de klacht zijn ontladen.*

9. *Testen van het resultaat in een visualisatie en daarna in de werkelijkheid.*

## **6. Aspecten zoeken**

Aspecten zijn delen of details van de klacht. De emotionele lading van de klacht zit "vast" aan de verschillende aspecten van de klacht. Aspecten kunnen verschillende dingen zijn die na elkaar zijn gebeurd tijdens die ervaring, verschillende gevoelens zijn van een (deel)ervaring, de verschillende lichamelijke sensaties van een gevoel. Dit uiterst belangrijke concept is te begrijpen door wat voorbeelden. Meestal zie je niet dat er meerdere aspecten zijn, of wat precies de aspecten zijn.

Bij een trauma en fobie ontstaan door een auto-ongeluk bestond de herinnering uit -de lichten, - de schrik tijdens het remmen, -het geluid van de klap, -de geur, de desoriëntatie door de klap, en de reactie van het ambulancepersoneel ("afgeschreven") en emoties als schrik, angst en onmacht.

Belangrijk is om alle aspecten apart te behandelen:

"Ondanks [mijn angst bij de lichten], accepteer ik mezelf helemaal"

"Ondanks mijn schrik bij het remmen, accepteer ik mezelf helemaal"

"Ondanks het verstijven bij het remmen, accepteer ik mezelf helemaal"

"Ondanks mijn hartkloppingen bij het remmen, accepteer ik mezelf helemaal"

"Ondanks het geluid van de klap, accepteer ik mezelf helemaal"



"Ondanks dat ik de geur nog ruik, accepteer ik mezelf helemaal"

"Ondanks de desoriëntatie door de klap, accepteer ik mezelf helemaal"

"Ondanks hulpeloos op de grond, accepteer ik mezelf helemaal"

"Ondanks mijn onmacht, accepteer ik mezelf helemaal"

"Ondanks "afgeschreven", accepteer ik mezelf helemaal"

*Zoek je aspecten? Denk aan:*

symptomen - beleving

synoniemen – een ander woord voor hetzelfde

zintuigen – zien, horen, voelen. Leg nadruk op voelen.

(op)delen van een herinnering

wat verergert het? – triggers

wat gaat er door jou heen? - wat zeg je tegen jezelf?

wat vind je ervan?

en

in jouw eigen woorden.

Stel regelmatig de vraag "hoe voelt dat?" "Hoe en waar voel je dat in je lichaam" (= extra ingang). Beleving is gevoel.

Er wordt steeds gekeken naar de beleving van de klachten, ook wel emotionele lading genoemd.

## **7. Therapie en zelfhulpstijl**

*Binnen de grenzen*

Er wordt een stijl gehanteerd waarbij we binnen de grenzen van wat veilig voelt problemen oplossen. We verleggen de grenzen niet door er overheen te gaan, maar op een zachte manier, door deze grenzen te erkennen en de angsten weg te nemen.

## **8. Verwachtingen en resultaten**

Het verwachte en gewenste resultaat is ontlasting van de behandelde aspecten van de klacht in korte tijd. De aspecten die **niet** zijn behandeld zijn **niet** weg.

Het gebeurt soms dat andere herinneringen, gevoelens en emoties en zelfs lichamelijke reacties worden opgeroepen tijdens een EFT-behandeling of door de EFT behandeling. Bespreek de reacties met jouw therapeut. Mocht je hulp nodig hebben bel met Ben 06-160.157.27.

*EFT is geen wondermiddel*

Het kost enige tijd om grotere thema's op te delen in kleinere en deze dan systematisch aan te pakken. Bespreek je verwachtingen met de therapeut.

## **9. Verantwoording Tekst**

Deze brochure is samengesteld door Ben Meijer, als introductie, om de zelfhulptechniek te ervaren. De inhoud is met zorg samengesteld, maar zeker niet compleet. Voor meer informatie over EFT ben je welkom op de cursussen en opleidingen. Voor meer assistentie ben je welkom op consulten.

**10.** Klik hier voor 2 Gratis [Zelfhulp videos van EFT](#)

## 11. Contactgegevens:

Ben Meijer  
therapeut en docent  
[therapie-apeldoorn.nl](http://therapie-apeldoorn.nl) en  
[realisatietrainingen.nl](http://realisatietrainingen.nl)

Het praktijkadres is:  
Marchanstraat 4  
7333 GT Apeldoorn  
06-16015727  
Consulten worden deels  
vergoed via aanvullend  
pakket.

