

# Handleiding



Vernieuwde vertaling 2009©

Zesde editie

## *Emotional Freedom Techniques*

*Waarmee ongelooflijke emotionele verlichting leidt tot diepgaande lichamelijke genezing.*

-- Door artsen bevestigd --

[www.emofree.com](http://www.emofree.com)

*Is toepasbaar op alle problemen, zoals....*

- |                                               |                         |
|-----------------------------------------------|-------------------------|
| ...Pijnvermindering                           | ...Angsten en Fobieën   |
| ...Boosheid                                   | ...Allergieën           |
| ...Verslavingen                               | ...Ademhalingsproblemen |
| ...Gewichtsverlies                            | ...Bloeddruk            |
| ...Verdriet                                   | ...Relationele zaken    |
| ...Trauma                                     | ...Vrouwenkwesties      |
| ...Depressie                                  | ...Kinderproblemen      |
| ...School-, Sport- en Seksuele Vaardigheden   |                         |
| ...Ernstige Ziektes (van migraine tot kanker) |                         |

*“Op een dag zal de medische wetenschap wakker worden en zich realiseren dat onopgeloste emotionele problemen de hoofdoorzaak zijn van 85% van alle ziektes. Wanneer dat gebeurt, zal EFT één van hun voornaamste genezingstechnieken worden, net zoals bij mij gebeurde.”* Eric Robins, MD

“EFT werkt op gunstige wijze door in uw gezondheid.” Deepak Chopra, MD

**Belangrijke opmerking voor mensen die deze handleiding gratis van internet gedownload hebben:** deze handleiding verwijst naar video's en audio's die, net als de handleiding zelf, deel uitmaken van de veel uitgebreidere EFT Course. Die video's en audio's zijn te bestellen op <https://www.emofree.com/eftstore>. **Trouwens:** als u zich nog niet heeft ingeschreven op onze gratis EFT Insights Nieuwsbrief, doe dat dan s.v.p. alsnog, op <http://emofree.com/subscribe.asp>.

© Gary Craig

# Handleiding EFT<sup>®</sup>

*Emotional Freedom Techniques*

## The EFT Manual

1<sup>ste</sup> editie 1995

Gary Craig, The Sea Ranch, California, USA

[www.emofree.com](http://www.emofree.com)

6<sup>de</sup>, aangepaste editie

Oorspronkelijke versie 2007

Gary Craig, The Sea Ranch, California, USA

[www.emofree.com](http://www.emofree.com)

## Handleiding EFT

6<sup>de</sup> editie, vernieuwde Nederlandse vertaling 2009©

Ellen Langen, Arnhem, Nederland, met dank aan Maya  
en Michel voor hun geweldige ondersteuning!

[www.lll-eft.nl](http://www.lll-eft.nl) (downloaden)

[post@lll-eft.nl](mailto:post@lll-eft.nl) (bestellen in boekvorm)

Voor bestellen in boekvorm in België:

Michel Debruyckere, Gent, België

[micheleft@telenet.be](mailto:micheleft@telenet.be)

De clipart komt van: New Vision Technologies, Inc., Corel 3G Graphics, Inc., Archive Image Club Graphics, Inc., Cartesia Software, One Mile Up, Inc., Techpool Studios, Totem Graphics, Inc.

## Speciale mededeling voor mensen die deze handleiding gratis van onze website gedownload hebben

Deze handleiding is een startpunt, een introductie tot EFT. Hij *hoort bij* onze veel uitgebreidere, op video en audio vastgelegde EFT Course, en is NIET bedoeld als volledige opleiding. **De complete cursus, inclusief video's en audio's, is verkrijgbaar op <https://www.emofree.com/eftstore>.**

Bestudeer deze handleiding, pas wat beschreven wordt met toewijding toe op uzelf en anderen en u zult waarschijnlijk meteen en vaak vèrgaande resultaten bereiken. Dat is de belofte van EFT die ook u, als u het op de juiste wijze toepast, vrij gemakkelijk kunt waarmaken. U zult ook tegen gevallen aanlopen waarbij u zich toch wel even nadenkend achter de oren krabt ... en u vraagt zich af ...

*“Waarom werkt het in dit geval niet?” of*

*“Waarom werkt het bij iedereen, maar niet bij mij?” of*

*“Waarom lijkt het in sommige gevallen blijvend en in andere tijdelijk?” of ....., of ....., of .....*

Deze vragen zijn allemaal te beantwoorden, alleen vindt u die antwoorden niet allemaal in een handleiding als deze. Die antwoorden krijgt u door ervaring en meer gedetailleerde scholing. Daarom raden wij ijverige studenten aan verder te gaan dan deze handleiding en onze betaalbare DVD's te bestellen op <https://www.emofree.com/eftstore>. Iemand die chirurg wil worden, kan heel veel uit boeken leren, maar op een gegeven moment moet de persoon mensen, die het vak volledig beheersen, gadeslaan bij de daadwerkelijke uitvoering ervan. Het is een kunst om EFT toe te passen en over te dragen en die wordt rijkelijk belicht op onze DVD's. Degenen die deze kunst willen ontwikkelen, zullen die aanvullende training nodig hebben!

**Overigens:** als u zich nog niet hebt ingeschreven op onze gratis EFT Insights Nieuwsbrief, doe dat dan s.v.p. nu, op <http://www.emofree.com/subscribe.asp>. De Nieuwsbrief staat vol met tips, voorbeelden en 'hoe-moet-dat' -jes.

## Over de verrassende lichamelijke genezingen bij EFT

Oorspronkelijk werd EFT ontwikkeld om er de psychotherapie mee te verbeteren. Dat doel is gelukkig bereikt: EFT heeft de benodigde therapietijd drastisch teruggebracht, nl. van maanden of jaren tot minuten of uren.

Al doende viel ons echter voortdurend op dat er ook indrukwekkende lichamelijke genezingen plaatsvonden. Het gezichtsvermogen nam toe, hoofdpijnen verdwenen, pijnen en symptomen van kanker namen af, enzovoorts. We ontdekten dat dit het gevolg was van het feit dat EFT oorzaken aanpakt die westerse genezingspraktijken grotendeels hebben genegeerd. De artsenij besteedt bijvoorbeeld zeer weinig aandacht aan storingen in de energiemeridianen van het lichaam en kent net zo min veel gewicht toe aan emotionele oorzaken. Diezelfde oorzaken zijn nou net datgene waar het bij EFT om draait.

Geen wonder dus dat, daar waar de medische wereld met de handen in het haar staat, EFT goed werk doet. Dat komt simpelweg doordat wij ons richten op oorzaken die anderen grotendeels hebben veronachtzaamd.

Deze handleiding EFT is geschreven vóórdat ik me realiseerde hoe ingrijpend en verstrekkend de aard van de lichamelijke genezingen was. Zodoende ligt de nadruk in de handleiding sterk op de emotionele heling en geeft hij niet bepaald een beeld van de ongelooflijke fysieke genezingen zoals die in werkelijkheid plaatsvinden. Omdat hij echter heeft bewezen een zeer effectief leermiddel te zijn, heb ik er de voorkeur aan gegeven de handleiding te houden zoals hij nu is en hem niet zodanig aan te passen dat ook de fysieke genezingen meer benadrukt worden. Het gaat erom dat we de emotionele en energetische oorzaken leren begrijpen en daarop wordt dan ook rijkelijk toelichting gegeven op deze pagina's.

Voor alle zekerheid maak ik u echter, door de handleiding heen, steeds even attent op de fysieke genezingen. Evenals op het feit dat niets van wat hier besproken wordt, is bedoeld als vervanging voor gedegen medisch advies.

### **Een opmerking voor therapeuten, artsen, geestelijken en andere helpers binnen de genezende beroepen:**

Deze cursus staat voor een *baanbrekend* afscheid van gangbare technieken. Op de juiste wijze gebruikt, zal hij zorgen dat uw vermogens zich drastisch ontplooiën.

Alleen wil ik u erop wijzen dat hij *evengoed op leken* als op professionals is gericht en daarom geschreven is in een informele, eenvoudig te begrijpen stijl. De auteur heeft zich grote inspanningen getroost om dit opmerkelijke 'helingsgereedschap' op praktische wijze aan te bieden aan publiek en heeft met opzet de sfeer van een nogal zwaar, moeilijk te begrijpen, officieel leerboek vermeden.

Niettemin zijn de accuratesse en volledigheid, zoals gewoonlijk door professionals verlangd, nadrukkelijk aanwezig, maar bevinden zich door de handleiding heen ook metaforen en computerplaatjes (clip art). Dat is natuurlijk niet gebruikelijk, maar ... dat is Emotional Freedom Techniques ook niet. Als u op zoek bent naar "gebruikelijk", dan bent u hier aan het verkeerde adres.

# De makkelijke manier om deze cursus te volgen

Dit hoofdstuk is belangrijk. Het zal u heel wat tijd besparen en uw bekwaamheid in EFT verhogen.

Menselijkerwijs is het begrijpelijk (ik maak me er ook schuldig aan) als ‘nieuwkomers’ deze handleiding vluchtig inkijken om er wat uitschieters uit te halen en dan meteen in die verleidelijke video’s duiken. Op iets langere termijn zal u dat duur komen te staan, *omdat u op die manier de cursus niet in de juiste volgorde beleeft*. Dan zal het voor u bijvoorbeeld lijken alsof ik op de latere video’s onderuit haal wat ik in deze geschreven handleiding predik. Dat is niet het geval. Ik gebruik op die video’s gewoon effectieve shortcuts (Verkorte Versies; vertaler. Die kunnen de benodigde tijd met meer dan 50% verminderen) en borduur voort op concepten die in eerdere gedeeltes van de cursus in beeld zijn gebracht. Verder kunnen belangrijke termen als “aspecten”, “psychologische omkering” en “energiegifstoffen” niet op de juiste wijze begrepen worden zonder de vereiste achtergrond. *Indien u de cursus in de juiste volgorde doorneemt*, ontwikkelt en ontplooit dit alles zich op een manier die makkelijk te bevatten is.

Ik heb er twee jaar en een hele lading geld aan besteed om EFT op een rijtje te zetten en heb dat op een zodanige manier gedaan dat het eenvoudig te leren is. Dus ... sta me toe u aan te sporen de EFT Cursus door te nemen *in de gepresenteerde volgorde*. Dat is de makkelijke manier. Alles-door-elkaar is de moeilijke manier. Dat is zoiets als, bij het lezen van een boek, eerst hoofdstuk 1 te bekijken, dan hoofdstuk 8, dan hoofdstuk 4 en vervolgens de overige hoofdstukken te laten voor wat ze zijn, omdat u denkt dat u het verder wel weet.

Genoeg gezegd.

## De makkelijke manier om de EFT Cursus door te nemen

### Deel I - De Grondbeginselen

1. Lees eerst het DEEL I -gedeelte in de handleiding en neem de hoofdstukken op volgorde door. Dat is belangrijk, ook al bent u een ervaren therapeut, omdat delen verderop in de cursus voortbouwen op de denkbeelden en de terminologie die in dit eerste gedeelte aan bod zijn gekomen.

Het belangrijkste hoofdstuk in Deel I is getiteld “Het Basis Recept”. Dat behandelt gedetailleerd de basiswerkwijze voor genezing met EFT en is het platform van waaraf al het andere in EFT gelanceerd wordt. Zoals u echter zult leren in Deel II, *hoeft u Het Basis Recept maar zelden in zijn geheel te doen*. De verschillende shortcuts (Verkorte Versies; vert.) zijn bijna altijd voldoende. Toch is van belang dat u eerst het complete Basis Recept goed kent, als fundering, zodat u in staat bent tot zo goed mogelijke gebruikmaking van de shortcuts en beheersing van de EFT-kunst. Als u Deel I uit hebt, ga dan niet meteen naar Deel II. Dat komt later.

**Belangrijke opmerking voor mensen die deze handleiding gratis van internet gedownload hebben:** deze handleiding verwijst naar (hieronder genoemde) video’s en audio’s die, net als de handleiding zelf, behoren tot de veel uitgebreidere EFT Course. De hele EFT Course, inclusief video’s en audio’s, is te bestellen op <https://www.emofree.com/efstore>. Deze handleiding verschaft alle grondbeginselen. Maar de video’s en audio’s heb je echt hard nodig als je je vaardigheden wilt uitbreiden tot voorbij een beginnersniveau. **Trouwens:** als je je nog niet hebt ingeschreven op onze gratis EFT Insights Nieuwsbrief, doe dat dan s.v.p. alsnog, op <http://emofree.com/subscribe.asp>.

2: Bestudeer daarna de video’s van Deel I. Dat zijn er drie, te herkennen aan de blauwe opdruk op hun etiketten.

Video 1a sluit aan op Deel I van deze handleiding en laat u elk van de kloppunten zien, evenals alle vaste onderdelen van Het Basis Recept. Video 1b bevat een sessie, met als aanpak het *gehele* Basis Recept, die de watervrees wegneemt van een man die Dave heet. Let op: *dit is de enige keer in de hele EFT Cursus dat het*

*volledige Basis Recept wordt gebruikt.* Dat is alleen gedaan om u een volledig beeld van de basiswerkwijze te geven. In alle andere sessies in deze cursus worden shortcuts (Verkorte Versies; vert.) gebruikt. De watervrees van Dave is een gecompliceerd probleem, in die zin dat er verschillende aspecten zijn die moeten worden aangepakt, voordat het probleem verdwijnt. Dat maakt het bij uitstek geschikt voor uw scholing. Hoewel de hele sessie slechts een uur duurt (inclusief een uitgebreid vraaggesprek voorafgaand aan het EFT-proces) is dit naar EFT-normen gewoon lang. Door gebruik te maken van de shortcuts zou dit geval in slechts een fractie van die tijd afgerond zijn.

De video's 2a, 2b en 3 leiden u verder op door u te laten meekijken bij een workshop en talrijke individuele sessies. Al kijkend naar de toepassing van de verkorte versies van Het Basis Recept op een uitgebreide reeks problemen, krijgt u hier meer zicht op de power van EFT. De shortcuts zelf worden overigens nog niet uitgelegd. Dat gebeurt in Deel II.

3. Lees vervolgens de pagina's 46 t/m 49 van deze handleiding (over de audio-opnames op DVD) en bestudeer dan die geluidsopnames voor meer gevalsbesprekingen en commentaren. Het doel van deze opnames is *niet* om u te leren hoe Het Basis Recept moet. Dat komt op een andere plek in de cursus aan de orde. De doelen zijn eerder: (1) u meer ervaring te geven met de veelheid aan problemen waarbij EFT een rol kan spelen, (2) te zorgen dat u er gevoel voor krijgt welke rol de "aspecten" vaak spelen in dit proces en (3) u te laten ondervinden op wat voor uiteenlopende wijzen mensen reageren op dit proces (van alles tussen enthousiasme en voorzichtig ongelooft).

## **Deel II - Een iets hoger niveau**

1. Lees eerst het onderdeel Deel II in de handleiding en neem de hoofdstukken op volgorde door. Hier wordt u ingewijd in de Drempels op de weg naar perfectie (inclusief Energiegifstoffen), Shortcuts en andere nuttige tips om het maximale uit EFT te halen.

2. Bestudeer daarna de video's van Deel II. Dat zijn er acht, te herkennen aan de rode opdruk op hun etiketten. Video 1 van Deel II fungeert als een brug tussen Deel I en Deel II en het is belangrijk die te bekijken. De overige video's van Deel II vertonen opnames van live sessies en discussies die de EFT-kunst weergeven. Dit zijn echte sessies zoals u ze zelf, persoonlijk of met cliënten, ook meemaakt. Ze vormen een schatkist vol voorbeelden van EFT in actie. Ze laten het kunstzinnig toepassen van EFT overvloedig zien en om het maximale eruit te halen, kunt u ze het beste meermalen bestuderen.

## Inhoudsopgave

|                                                                  |          |
|------------------------------------------------------------------|----------|
| <b>EFT Deel I.....</b>                                           | <b>0</b> |
| Een open brief .....                                             | 1        |
| Een cadeau van onschatbare waarde .....                          | 3        |
| Bedankbrieven .....                                              | 4        |
| De juridische kant .....                                         | 8        |
| Wat je van deze cursus kunt verwachten.....                      | 11       |
| Emotionele vrijheid .....                                        | 11       |
| Eenvoud .....                                                    | 11       |
| Gezonde scepsis .....                                            | 12       |
| Gevalsbeschrijvingen .....                                       | 13       |
| Herhaling .....                                                  | 14       |
| De wetenschap achter EFT .....                                   | 15       |
| Een ingenieur bekijkt de wetenschap van de psychologie .....     | 15       |
| Het energiesysteem van het lichaam .....                         | 17       |
| Dr. Callahan's eerste ervaring .....                             | 18       |
| De Ontdekkingsverklaring .....                                   | 18       |
| Het 100% Revisie Concept .....                                   | 20       |
| Het Basis Recept .....                                           | 22       |
| Alsof je een cake bakt .....                                     | 22       |
| Ingrediënt 1 ... De Set up (Opzet) .....                         | 22       |
| Ingrediënt 2 ... Het Kloprondje .....                            | 25       |
| Ingrediënt 3 ... De 9 Gamut Procedure .....                      | 26       |
| Ingrediënt 4 ... Het Kloprondje (weer) .....                     | 27       |
| De Herinnerzin .....                                             | 27       |
| Aanpassingen in latere rondes .....                              | 28       |
| Tips voor het toepassen van EFT .....                            | 30       |
| Testen .....                                                     | 30       |
| Aspecten .....                                                   | 30       |
| De aanhouder wint .....                                          | 31       |
| Werk zo concreet mogelijk .....                                  | 31       |
| Het Generalisatie Effect .....                                   | 32       |
| Probeer het gewoon op alles!! .....                              | 32       |
| EFT in een notendop .....                                        | 32       |
| EFT op één pagina .....                                          | 34       |
| Vragen en antwoorden .....                                       | 35       |
| Gevalsbeschrijvingen .....                                       | 38       |
| Gevalsbeschrijving 1 -- Angst voor spreken in het openbaar ..... | 38       |
| Gevalsbeschrijving 2 -- Astma .....                              | 38       |
| Gevalsbeschrijving 3 -- Seksueel misbruik .....                  | 39       |
| Gevalsbeschrijving 4 -- Zenuwachtigheid en nagelbijten .....     | 39       |
| Gevalsbeschrijving 5 -- Angst voor spinnen .....                 | 39       |
| Gevalsbeschrijving 6 -- Koffieverslaving .....                   | 40       |
| Gevalsbeschrijving 7 -- Alcoholisme .....                        | 40       |
| Gevalsbeschrijving 8 -- Verdriet .....                           | 40       |
| Gevalsbeschrijving 9 -- Angst voor naalden .....                 | 40       |
| Gevalsbeschrijving 10 - Verslaving aan M & M's .....             | 41       |
| Gevalsbeschrijving 11 - Lichamelijke pijn .....                  | 41       |
| Gevalsbeschrijving 12 - Lage rugpijn .....                       | 41       |
| Gevalsbeschrijving 13 - Schuldgevoel en slapeloosheid .....      | 41       |
| Gevalsbeschrijving 14 -- Constipatie .....                       | 42       |
| Gevalsbeschrijving 15 -- Verlegenheid .....                      | 42       |
| Gevalsbeschrijving 16 -- Lupus .....                             | 42       |
| Gevalsbeschrijving 17 - Ontsteking van de dikke darm .....       | 43       |
| Gevalsbeschrijving 18 - Paniekaanval .....                       | 43       |
| Gevalsbeschrijving 19 - Angst voor liften .....                  | 43       |
| De video-opnames op DVD bij Deel I .....                         | 45       |
| Video 1a .....                                                   | 45       |
| Video 1b .....                                                   | 45       |
| Video 2a .....                                                   | 45       |
| Video 2b .....                                                   | 45       |
| Video 3 .....                                                    | 45       |
| De audio-opnames op DVD bij Deel I .....                         | 46       |
| Lees deze punten voordat u gaat luisteren .....                  | 46       |
| Samenvatting per sessie .....                                    | 47       |

## **EFT Deel II.....50**

|                                                            |    |
|------------------------------------------------------------|----|
| Drempels op de weg naar perfectie .....                    | 51 |
| Aspecten .....                                             | 51 |
| Psychologische Omkering .....                              | 51 |
| Probleem Sleutelbeen Ademhaling .....                      | 54 |
| Energiegifstoffen .....                                    | 55 |
| Shortcuts (Verkorte Versies; vert.) .....                  | 59 |
| Het Kloprondje inkorten .....                              | 59 |
| De Set up (Opzet) overslaan .....                          | 59 |
| De 9 Gamut Procedure overslaan .....                       | 60 |
| De Vloer-Plafond Oogrol .....                              | 60 |
| Het hanteren van shortcuts (Verkorte Versies) .....        | 60 |
| De video-opnames op DVD bij Deel II .....                  | 61 |
| Video 1 – Overzicht .....                                  | 61 |
| Video 2 – Voorbeelden uit het publiek .....                | 61 |
| Video 3 – Emotionele kwesties I .....                      | 61 |
| Video 4 – Emotionele kwesties II .....                     | 61 |
| Video 5 – Lichamelijke kwesties .....                      | 61 |
| Video 6 – Verslavende behoeftes .....                      | 62 |
| Video 7 – Energiegifstoffen, fobieën en doorzetten .....   | 62 |
| Video 8 – Algemene problemen en vragen en antwoorden ..... | 62 |

## **APPENDIX.....63**

|                                                                         |    |
|-------------------------------------------------------------------------|----|
| EFT gebruiken bij angsten en fobieën .....                              | 64 |
| Vragen en antwoorden .....                                              | 65 |
| EFT gebruiken bij traumatische herinneringen .....                      | 66 |
| Vragen en antwoorden .....                                              | 67 |
| EFT gebruiken bij verslavingen .....                                    | 68 |
| Het afkickprobleem .....                                                | 69 |
| Hoe je met de verslaving omgaat .....                                   | 70 |
| Hoe je met de hunkering omgaat .....                                    | 70 |
| Je op concrete gebeurtenissen richten die je onrust veroorzaken .....   | 70 |
| Personal Peace Procedure (= PPP; Persoonlijk Vredesproces; vert.) ..... | 71 |
| Wat je kunt verwachten .....                                            | 73 |
| Vragen en antwoorden .....                                              | 73 |
| EFT gebruiken voor lichamelijke genezing .....                          | 75 |
| Probeer het gewoon op alles .....                                       | 75 |
| Vragen en antwoorden .....                                              | 75 |
| EFT gebruiken om je zelfbeeld te verbeteren .....                       | 78 |
| De oorzaak van een laag zelfbeeld .....                                 | 78 |
| De beeldspraak van de bomen en het bos .....                            | 79 |
| Generalisatie .....                                                     | 79 |
| Observeer jezelf nauwlettend .....                                      | 79 |
| Hoe je te werk gaat .....                                               | 80 |
| Overzicht van EFT -video's en -audio's .....                            | 81 |
| Een schema voor gebruik van EFT .....                                   | 87 |



# **EFT Deel I**

**De grondbeginselen van EFT en een stap-voor-stap-procedure  
om ermee aan de gang te gaan.**

**Let op: Shortcuts (Verkorte Versies) en andere ‘wat hoger gegrepen’ begrippen  
worden behandeld in EFT Deel II. Raak echter s.v.p. eerst goed thuis in  
EFT Deel I.**

# Een open brief

aan alle Emotional Freedom Techniques™ studenten, die het decor wat opbouwt en vertelt over het “waarom” van deze cursus.

“Samen zullen we in jou een brug bouwen naar het land van persoonlijke vrede.”

Beste vrienden,

Thuis ... alleen ... op een dinsdagavond, zit ik dit te schrijven. Buiten tikt de regen zachtjes tegen het raam. Na twee jaar schrijven en filmen is EFT compleet. We zijn bijna klaar om “naar de drukker” te gaan. En vijf minuten geleden rolden de tranen over mijn wangen.

En toen wist ik waarom ik deze cursus heb opgezet. Ik bedoel, dat wist ik natuurlijk altijd al ... maar ik wist niet hoe ik 't moest zeggen. En nu kan ik 't onder woorden brengen. Hier is het verhaal.

Vijf minuten geleden zat ik nog eens te kijken naar 'n video, die mijn collega Adrienne Fowlie en ik gemaakt hebben bij de Veterans Administration in Los Angeles. We brachten daar 6 dagen door om onze Vietnamveteranen via EFT te helpen over hun gruwelijke oorlogsherinneringen heen te komen. Die DVD zult u nog zien, als onderdeel van deze cursus.

Zij hadden Post Traumatische Stress Disorder (PTSD), wat één van de zwaarste bekende vormen van emotionele wanorde is. Elke dag opnieuw herbeleven deze mannen de oorlogscatastrofen ... zoals het gedwongen schieten op onschuldige burgers (inclusief jonge kinderen) ... mensen in greppels begraven ... hun dierbare vrienden voor hun ogen zien sterven of aan stukken gescheurd worden. De geluiden van kanonnenvuur, bommen en gekrijs weerklinken dag en nacht in hun hoofd. Soms kunnen alleen medicijnen de immer aanwezige pijn van de oorlog iets verminderen.

Ze zweten. Ze huilen. Ze hebben hoofdpijn en aanvallen van angst. Ze zijn depressief en lijden pijn. Ze hebben angsten en fobieën en zijn bang om te gaan slapen vanwege hun nachtmerries. Velen zijn al 20 jaar in therapie ... met slechts gering resultaat.

Ik weet nog hoe opgewonden ik was toen de V.A. Adrienne en mij uitnodigde om onze soldaten EFT aan te bieden. Ze gaven ons de vrije hand om, op welke manier we ook maar wilden, deze mannen bij te staan. Dat zou de ultieme test zijn wat betreft de kracht van EFT. Al zou 't maar heel bescheiden 'n zichtbare verandering in de levens van deze zwaar getekende mannen teweeg brengen, dat zouden de meeste mensen al als een succes hebben beschouwd. Wat gebeurde, was veel meer.

De V.A. betaalde ons niet. Men had geen budget voor dit soort hulp van buitenaf. 't Kwam erop neer dat we ook reizen, hotel, eten en autohuur zelf moesten betalen. Maakte ons niks uit. We hadden nog veel meer willen betalen voor zo'n kans.

Hoe dan ook, de video die ik zat te bekijken was 'n samenvatting van wat er tijdens die 6 dagen was gebeurd. Eén onderdeel ging helemaal over Rich, die 17 jaar in therapie was geweest voor zijn PTSD. Hij had ...

\*\* meer dan 100 oorlogsherinneringen waarvan hij er veel dagelijks opnieuw beleefde.

\*\* een enorme hoogtevrees ... ontstaan door de meer dan 50 parachutesprongen die hij had gemaakt.

\*\* slapeloosheid ... 't duurde iedere avond 3 tot 4 uur eer hij in slaap viel ... zelfs met behulp van zware medicijnen.

Nadat ik EFT met hem had gedaan, verdween elk spoor van die problemen.

Zoals de meeste mensen kon Rich maar moeilijk geloven dat zo'n nogal raar uitziende werkwijze zou helpen. Maar hij was bereid het te proberen. We begonnen met zijn hoogtevrees en na zo'n 15 minuten EFT was die verdwenen. Hij testte het door op 'n aantal verdiepingen hoog van een gebouw over 'n vluchtroute naar beneden te kijken. Tot zijn verbazing vertoonde hij totaal geen angstreactie. Daarna pasten we EFT toe op enkele van zijn hevigste oorlogsherinneringen en ontladden die allemaal binnen een uur. De herinneringen houdt hij natuurlijk, maar de emotionele last is er af.

We leerden Rich deze techniek (ongeveer net zoals jullie 'm nu leren via deze cursus), zodat hij zelfstandig aan zijn overige oorlogsherinneringen kon werken. Binnen 'n paar dagen waren ze allemaal ontladen. Ze hinderden hem niet langer. Het resultaat daarvan was dat zijn slapeloosheid verdween, evenals de medicatie ervoor (onder toezicht van zijn arts). Twee maanden later belde ik hem. Hij was nog steeds probleemvrij.

Dat is echte emotionele vrijheid. Het is het einde van jarenlange kwelling. Het is zoiets als een gevangenis uitlopen. En ... **ik had het voorrecht gehad hem de sleutels aan te mogen reiken!!! Tjé ... wat een gevoel!!** Dat is de belofte van EFT. Maak 't je eigen en je kunt voor jezelf en anderen doen wat voor Rich gebeurde.

Vervolgens waren er nog Robert, Gary, Phillip en Ralph, allemaal met traumatische oorlogsherinneringen. In enkele minuten gaf EFT bevrijding betreffende de herinneringen waar we aan

werkten. Hun glimlach te zien en hun dankbaarheid te horen, dat gaf 'n vorm van vreugde die alleen met tranen te uiten is. En toen kwam het video-interview met Anthony.

Anthony was zó bang door zijn oorlogservaringen dat hij geen openbare gelegenheden in durfde ... bijvoorbeeld 'n restaurant ... uit angst dat een Vietnamese soldaat met een AK47 schietend binnen zou komen. Hij bevroor bij de gedachte alleen al. Hij wist natuurlijk dat 't niet erg waarschijnlijk was, maar dat deed niks af aan de angst. Zo gaat dat bij PTSD.

Na de EFT-behandeling ging Anthony met ons naar een druk restaurant en, zoals hij zei, hij *“voelde geen centje angst”*. Adrienne, Anthony en ik hadden met z'n drieën plezier en maakten grapjes terwijl we op ons gemak dineerden in dat restaurant, waarin meer dan 200 mensen aanwezig waren. Anthony was geheel ontspannen. De angst was weg. Wat 'n vooruitgang! Wat 'n gevoel om zo'n positieve verandering teweeg te kunnen brengen in iemands leven!

Daarna, tijdens het interview voor de camera, zei hij, na korte stilte:  
*“God heeft me gezegend, ik zweer 't. Ik denk dat 't mijn tijd was om jullie te ontmoeten.”*

En daar ... zittend in mijn woonkamer ... rolden die blijte tranen over m'n gezicht.

De menselijke waarde verdient in deze cursus zijn eigen bergtop. Jullie kunnen jezelf ermee verheffen tot nieuwe niveaus. En, als je wilt, kun je het gebruiken om anderen te helpen en al doende je gevoel van eigenwaarde verhogen. Hoeveel dank-je-wel's zou je wel willen? Een grotere beloning kan ik je niet geven. Dus ik hoop dat jullie nu snappen wat mijn motivatie voor het schrijven van deze cursus is. Omdat *God me gezegend heeft, ik zweer 't. 't Is mijn tijd om jullie te ontmoeten!*

Samen zullen we in jou een brug bouwen naar het land van persoonlijke vrede. Eenmaal gebouwd zal die brug een levenslange vaardigheid zijn die jij kunt gebruiken om emotionele vrijheid te verspreiden ... en vreugde ... van jezelf naar anderen. En ... hij is blijvend. Net als goud ... **roest hij niet en raakt hij niet beschimmeld of versleten. Hij zal er altijd voor je zijn.**

Jij en ik zullen elkaar misschien nooit ontmoeten, dus zal ik je niet zien en je warmte niet kennen, zoals me met Anthony wel gebeurde. Deze cursus is misschien het enige wat ons bindt. Maar dat is OK. Wanneer mensen zich verbinden met genezing als doel, doen ze God's werk. Liefde vult de onderlinge afstand (hoe groot ook) en ondersteunt erbij. God vraagt ons niet elkaar persoonlijk te ontmoeten.

Jij en ik staan op het punt om samen een reis te maken naar emotionele vrijheid. Die zal gigantisch afwijken van wat je tot nu toe hebt meegemaakt ... dat beloof ik je. Het is geen mythische trip op een magisch tapijt die eindigt in illusie. Het is 'n echte reis, bestemd om jou echte resultaten te geven ... net als bij de veteranen gebeurde. Jij zult, zeker weten, de vaardigheid ontwikkelen om angsten, fobieën, traumatische herinneringen, boosheid, schuldgevoel, verdriet en alle andere beperkende emoties af te schudden. En het zal geen jaren en jaren vol tergend langdurige en financieel rovende sessies duren. Vaak verdwijnen zelfs de hevigste negatieve emoties in enkele minuten. Maar nu loop ik op mezelf vooruit. Al het bewijs dat je nodig hebt, zul je zien terwijl je deze cursus volgt en de technieken op jezelf toepast.

Je zult ook hun grenzen leren kennen. EFT regelt niet alles voor iedereen. Maar wat het wèl doet, zal je verbijsteren. Ik breng het al jaren in praktijk en het verbaast me nog steeds. EFT doet trouwens veel meer dan in deze brief aangegeven. Ik heb de deksel pas 'n beetje open gezet en jullie wat binnen laten gluren. De rest komt aan 't licht terwijl je deze pagina's doorneemt.

Heel hartelijke groet

*Gary H. Craig*

P.S. Vergeet s.v.p. niet dat we in onze inleidende uitleg al hebben gezegd dat de emotionele en energetische bevrijding door EFT vaak ook ingrijpende fysieke genezing met zich meebrengt.

## Een cadeau van onschatbare waarde

**Een bijzondere vermelding ... een dankjewel ... voor iedere baanbreker wiens inspanningen er mede voor hebben gezorgd dat EFT van de grond kwam.**

*“We staan op het fundament van een nieuwe genezingsvorm die zich tot wolkenkrabber zal ontwikkelen.”*

U en ik, we hebben een cadeau van onschatbare waarde gekregen.



Helaas zullen we sommige van onze weldoeners nooit ontmoeten omdat zij hun wezenlijke bijdragen al 5000 jaar geleden leverden. Deze briljante mensen ontdekten datgene waar het bij EFT om draait, namelijk de subtiele energieën die door het lichaam stromen, en brachten dat geheel in kaart.

Die subtiele energieën vormen ook het middelpunt van acupunctuur en dus zijn acupunctuur en EFT uiteindelijk neefjes van elkaar. Beide richtingen ontwikkelen zich snel en lijken door de tijd heen steeds meer voorbestemd om een vooraanstaande rol te spelen in de genezing van emotionele en lichamelijke aandoeningen.

In recentere tijden hebben enkele andere toegewijde zielen ons gebruik van deze oeroude technieken bevorderd. Hoofdpersoon onder hen is Dr. George Goodheart, met zijn vele fraaie bijdragen op het gebied van de Toegepaste Kinesiologie, een voorloper van EFT.

Dr. John Diamond's werk krijgt een bijzonder applaus omdat hij, voor zover ik weet, één van de eerste psychiaters was die deze subtiele energieën gebruikte en erover schreef. Zijn vele baanbrekende gedachten hebben, samen met de vooruitstrevende ideeën uit de

Toegepaste Kinesiologie, een fundament gelegd waarop deze geneeskundige wolkenkrabber langzaam wordt gebouwd.

Dr. Roger Callahan, de allereerste door wie ik in aanraking kwam met dit soort werkwijze, verdient alle lof die de geschiedenis hem maar kan geven. Hij was de eerste die deze techniek bij het grote publiek behoorlijk bekend maakte, ondanks openlijke vijandigheid van zijn vakbroeders. De ladingen overtuiging die het vraagt om tegen de vastgeroeste overtuigingen binnen het conventionele denken in te gaan, zult u vast wel waarderen. Zonder Roger Callahan's missionarisdrang zouden we misschien nog steeds zitten te theoretiseren over dit “interessante onderwerp”.

Het zijn de schouders van deze giganten waarop ik nederig leun. Mijn eigen bijdrage aan dit snel groeiende gebied was het beteugelen van onnodige complicaties die zich onvermijdelijk aandienen bij nieuwe ontwikkelingen. EFT is een aantrekkelijk simpele versie van deze manier van werken die zowel door professionals als door leken kan worden gebruikt voor een groot scala aan problemen.

We staan op het fundament van een toekomstige geneeskundige wolkenkrabber en we hebben dus nog veel te leren. Ik sta dan ook in het krijt bij de vele beoefenaars van EFT die onvermoeibaar hun nieuwe ervaringen bekend maakten en nog steeds maken op onze website ([www.emofree.com](http://www.emofree.com)). Zij stuwden ons naar nieuwe niveaus.

Here are some  
**Testimonial letters**  
from actual users of EFT

INDEPENDENT DISTRIBUTOR  
**INTERIOR DESIGN**  
N U T R I T I O N A L S  
BOB & DEBRA ACKERMAN  
INTELLIGENT WEIGHT MANAGEMENT HEALTH & FITNESS

*Gary and Adrienne -*

*I wanted to thank you both for personally introducing me to EFT. I have a pinched nerve in my neck which occasionally results in severe pain in my right arm and hand, almost rendering it useless. The last episode was the worst and I found no relief thru normal medication and methods for days that is, until your seminar. Not only was I able to stop the pain immediately, when it recurred, I could totally control it!*

*Thanks!*

*Debra Ackerman*

Adrienne Fowlie  
Business Associate of Gary Craig  
1102 Redwood Boulevard  
Novato, CA 94947

Dear Adrienne:

On Tuesday, July 21, I attended a Gary Craig "How to Drive Your Own Bus" seminar. I went for various personal reasons but I didn't go to have my **fear of heights** resolved. It didn't even occur to me I could get rid of that fear until Gary asked if there was anyone in the room who was afraid of heights. I raised my hand and instantly got nervous, started to sweat and shake. I had a horrible fear of heights and couldn't even stand on a chair comfortably.

Well, an amazing thing happened. He helped me through the EFT procedure and my fear dissolved almost instantly. So quick in fact I am still having a hard time believing it. As you know, you and I went upstairs to look out a window and it didn't even phase me. The next day at work I looked over a second story balcony and that didn't bother me.

Even more amazing is the fact that I have only been on a **Ferris Wheel** maybe 3 times in my whole life and I went to the Sonoma County Fair yesterday and rode on one and wasn't even scared!!! That was the real test! The other times I was on one I was petrified. I couldn't breathe. I would hyperventilate, sweat, shake, it was unreal how I felt. Yesterday, I was totally relaxed and comfortable. It was truly a miracle. **My kids were shocked!** They know how real my fear used to be and now it's like it was never there.

By the way, I've only had to do the EFT procedures one other time since the time Gary helped me and it was a few days before I went to the fair. I didn't even do it the day of the fair!

Adrienne, I'm so very glad I met you both and I hope to see you again.

Sincerely,

*Barbara Woolman*

Barbara Woolman  
Santa Rosa, CA

**Note: Tim Clark is a prisoner in Folsom Prison who has suffered for years from Post Traumatic Stress Disorder (PTSD). He spent a few minutes using EFT in the visiting room and all symptoms vanished. They have never returned. This priceless letter was written on a prison typewriter and is preserved here exactly as written.**

TO WHOM IT MAY CONCERN;

I don't know exactly what it is I'd like to express about the help gary has brought into my life other than to simple say this.

In January of 1980 I was sentenced to the hole in SAN QUENTIN. This lasted til my reelease on parole in April of 1982. during that time I picked up a case of "POST TRAMADIC STRESS DISORDER".(P.T.S.D.)

Til I met gary I've lived with the stress disorder as a way of life. Pretty near 12 years.

Thanks to gary this is no longer the case. He came to visit me, (I am now in FOLSOM PRISON) and cured me right in the visiting room. I to was a disbeliever of his thoeries but no longer do I share that veiw. My thanks to you my friend,

WITH MUCH RESPECTS,

TIMOTHY CLARK

**Greenwood & Co.  
COMMERCIAL REAL ESTATE  
I N C O R P O R A T E D**

Mr. Gary Craig  
c/o Adrienne Fowle  
Emotional Freedom Techniques™  
1102 Redwood Boulevard  
Novato, CA 94947

Dear Gary,

I was one of the people who attended the Los Angeles seminar you hosted for the National Veterans Foundation last month where you demonstrated EFT to us.

The statement "all negative emotions are caused by an imbalance in the body's energy system" is a bold statement.

The notion that tapping the body to produce rapid changes in these emotions really asked a little more of my belief system than I could give without proof.

To say that phobias could be cured almost immediately or positive results could be achieved in sports, business and addictions by using EFT was somewhat difficult to believe to say the least.

After witnessing the extraordinary results you achieved with the people you worked with in your seminar I used EFT to attempt to improve my golf score.

**To my amazement and delight the immediate result, after three applications of the technique, was to lower my golf score by ten (10) strokes from mid nineties to mid or low eighties.**

**I am now, and have been since using your technique, staying consistently in the low eighties on most courses.**

I am now looking forward to similar results in the next application of your technique which I choose for myself.

Thank you for this interesting fun tool.

Best Regards,

*Gray DeFevere*

Gray DeFevere

**1554 South Sepulveda Boulevard  
Los Angeles, CA 90025**



## De juridische kant

### Belangrijk ... lees a.u.b. zorgvuldig door

Gezond verstand zegt ons dat je bij EFT nauwelijks iets in de richting van negatieve neveneffecten hoeft te verwachten. Dat komt doordat er:

geen chirurgische ingrepen plaatsvinden,  
geen naalden worden gebruikt,  
geen pillen/chemicaliën worden gebruikt,  
geen duw- en trekwerk met het lichaam plaatsvindt.

In plaats daarvan zijn er alleen maar een paar kennelijk onschuldige handelingen die wat kloppen, neuriën, hardop tellen en je-ogen-in-je-hoofd-rondjes-laten-draaien bevatten. EFT wordt inmiddels door meer dan 100.000 mensen toegepast en het aantal klachten ligt ruim onder de 1%.

Zo nu en dan voelt iemand zich misschien een beetje misselijk en, bij hoge uitzondering, melden mensen dat ze zich “slechter voelen”. Aangezien dit soort berichten zo zeldzaam is, is onbekend of EFT dan daadwerkelijk de oorzaak van het probleem was of niet. Sommige mensen worden trouwens alleen al misselijk of “voelen zich slechter” door het over hun klacht te hebben. Dat is dan zo, of er EFT bij te pas komt of niet.

EFT zit nog in een beginfase en we hebben nog veel te leren. Dus is het mogelijk dat het gebruik van EFT voor iemand schadelijk kan zijn. Hou uzelf daarom voor ogen dat we nog in een experimentele fase verkeren en gebruik EFT met passende voorzichtigheid.

In dit verband hierbij een belangrijke boodschap van mijn hand voor de EFT-emaillijst. De bedoeling is dat u hem aandachtig leest.

### Ga niet buiten je grenzen

Hallo iedereen,

*Dit is een belangrijke boodschap en ik heb vele uren zitten schrijven en herschrijven om hem “helder te krijgen”. Gelukkig valt wat ik te zeggen heb zonder meer onder de categorie “gezond verstand” en begrijpt 99% van u al wat ik wil zeggen.*

*Waar het me om gaat is dat we inzake EFT ons gezonde verstand dienen te gebruiken en het NIET moeten toepassen op mensen met ernstige*

*aandoeningen, TENZIJ we de daarvoor vereiste ervaring hebben. Hoewel het feit dat deze methode ons sterk boeit veel reden tot enthousiasme kan geven, moeten we dat enthousiasme wel afwegen tegen eventuele protesten van het gezonde verstand. Laat ik beide kanten van de zaak belichten.*

*Ten eerste, één van de aangenaamste aspecten van EFT (en zijn vele neefjes) is dat het bij een reusachtige meerderheid van de mensen met weinig tot geen pijn kan worden toegepast. De vriendelijke aard ervan heeft heel wat psychologen ertoe gebracht om een boek te schrijven over dit onderwerp, zodat het lekenpubliek toegang kon krijgen tot deze manier van werken. En waarom ook niet? Waarom zou je het publiek toegang weigeren tot een gereedschap dat zo vaak en bij zoveel aandoeeningen een ommekeer teweeg brengt ... en ...voor de meeste mensen zo mild en simpel is toe te passen?*

*Denk je bijvoorbeeld eens in dat ...*

*Therapeuten het EFT-proces gewoonlijk aan hun klanten zouden leren, zodat ze er ook thuis mee kunnen werken.*

*Docenten het leren om samen met hun studenten te gebruiken.*

*Coaches het leren om het samen met hun sporters toe te passen.*

*Ouders het leren voor gebruik met hun kinderen.*

*Artsen het leren voor pijncontrole bij hun patiënten.*

*Masseurs het mengen met hun bestaande werkwijzen voor meer en duurzamere resultaten.*

*Spirituele leiders het toepassen bij mensen in nood..*

*Chiropractors, acupuncturisten en homeopaten er hun methodes mee aanvullen en het hun patiënten leren voor zelfgebruik.*

*En ga zo maar verder ...*

*Ik weet niet zeker hoeveel enthousiaste kloppers deze manier van werken nu gebruiken ten behoeve van anderen, maar ik schat dat het de 100.000 overschrijdt en over de hele wereld is het waarschijnlijk al meer dan een miljoen keer toegepast.*

*Dat zou natuurlijk niet het geval zijn als 1) er geen aanzienlijke resultaten bereikt werden en 2) waargenomen gevaren en/of negatieve neveneffecten niet minimaal zouden zijn.*

*Hoewel geen enkele ervaren EFT-er kan ontkennen aanzienlijke resultaten te hebben gezien, is niet iedereen zich ervan bewust dat, hoewel zelden voorkomend, er negatieve bijwerkingen KUNNEN ZIJN --, soms ernstige. Laat me dat even uitleggen.*

*Sommige mensen zijn in hun leven zó erg getraumatiseerd en/of misbruikt dat zij ernstige psychologische problemen ontwikkeld hebben ... zoals meervoudige persoonlijkheden, paranoia, schizofrenie en andere ernstige 'geestelijke' ziektes. Hoewel EFT zelfs in dit soort ernstige situaties hulp heeft kunnen bieden, ZOU HET IN DEZE GEVALLEN UITSLUITEND MOETEN WORDEN TOEGEPAST DOOR EEN GEKWALIFICEERDE PROFESSIONAL MET ERVARING IN DEZE AFWIJINGEN.*

*Waarom? Omdat sommige van deze patiënten "abreacties" (onvoorspelbare reacties; vert.) beleven, waarbij ze alle controle verliezen. Tijdens zo'n abreactie kunnen ze zichzelf en/of anderen schade berokkenen en hebben misschien een kalmerend middel of opname nodig. Het lijkt mij duidelijk dat dit niet het soort gebied is waar de beginneling zich moet begeven ... hoe enthousiast iemand ook kan zijn over dit klopproces.*

*Overigens weten we nog niet of het daadwerkelijk het kloppen is dat zulke abreacties veroorzaakt, of dat slechts de herinnering van de persoon aan vervelende dingen zulke problemen aan de dag legt. Niettemin, als u onervaren bent op dit soort terrein, ga dan s.v.p. niet over die grens.*

*Hoe vaak komen die abreacties eigenlijk voor? In een psychiatrische instelling regelmatig. In de maatschappij van alledag komen ze zelden voor. Onlangs heb ik enkele bekwame kloppers gebeld die al met een enorme hoeveelheid uiteenlopende emotionele problemen te maken hadden gehad en begreep dat minder dan 1 op de 1000 cliënten een dergelijke ernstige abreactie had gehad.*

*Dit piepkleine percentage wordt hier alleen gegeven om het in een perspectief te plaatsen. Niet om de suggestie te wekken dat EFT-ers "het er wel op kunnen wagen" en "over hun grenzen kunnen gaan". Integendeel, een beginnende EFT-er zou zijn/haar gezonde verstand moeten gebruiken en GEEN AANDOENINGEN PROBEREN TE VERHELPEN DIE BOVEN ZIJN/ HAAR VERMOGEN OF SCHOLING UITSTIJGEN.*

*Ik sta bekend om mijn uitspraak "Probeer het vooral, bij alles!". Die zin duikt op in de Handleiding EFT, de EFT Cursus en op onze website. Het doel ervan is natuurlijk ons open te stellen voor de mogelijkheden van EFT. Die uitspraak is bepaald*

*niet bedoeld als vergunning voor onverantwoord handelen. Gelukkig bezien de meeste mensen hem binnen een redelijke context en proberen, bijvoorbeeld, niet om iemand via EFT van de Eiffeltoren te laten springen.*

*Soms komt het voor dat cliënten tijdens EFT gewoon huilen of overstuur raken op een andere manier die eventueel gepaard gaat met het oproepen van emotionele herinneringen. Het kan ook voorkomen dat fysieke pijnen "erger worden" -- althans tijdelijk. De bekwame, ervaren EFT-er zal dit soort reacties beschouwen als normaal en ze, als oplossing, op passende wijze met EFT ontladen. Nogmaals, wanneer dergelijke reacties zich voordoen, dient het gezonde verstand te overheersen. Als het de EFT-er boven de pet gaat, moet hij/zij de cliënt echt door verwijzen naar iemand met meer ervaring.*

*Knuffels, Gary*

*In het verlengde van dit alles vormen de volgende verklaringen, voortkomend uit **gezond verstand**, een wettige overeenkomst tussen ons. **Lees a.u.b.** deze verklaringen zorgvuldig.*

- \*\*Adrienne en ik zijn geen psychologen of therapeuten en hebben geen diploma of formele opleiding in universitaire omgeving genoten ... behalve dan dat ik mijn ingenieursgraad aan de universiteit van Stanford behaalde.*
- \*\*Wij zijn "Personal Performance Coaches" en onze opdracht is anderen attent te maken op hulpmiddelen voor persoonlijke ontwikkeling.*
- \*\*Onze zoektocht is een geestelijke en we zijn beiden dan ook gewijde predikanten.*
- \*\*Deze cursus heeft de vorm van een grondige demonstratie van een zeer indrukwekkend gereedschap voor persoonlijke ontwikkeling. Het is geen opleiding in psychologie of psychotherapie.*
- \*\*Afhankelijk van de andere bepalingen van deze overeenkomst mag u EFT toepassen op uzelf of anderen.*
- \*\*Adrienne en ik kunnen en willen geen verantwoordelijkheid dragen voor wat u doet met deze techniek. Dus ...*
- \*\*wordt u geacht, zowel gedurende als na deze cursus, de volledige verantwoordelijkheid op u te nemen voor uw eigen emotionele en/of lichamelijke welzijn.*
- \*\*wordt u ook geacht anderen, die u helpt met EFT of die u EFT onderwijst, te manen tot het nemen van de volledige*

*verantwoordelijkheid voor hun emotionele en/of fysieke welzijn.*

- \*\*dient u ermee in te stemmen om Adrienne, mijzelf en iedereen die betrokken is bij EFT, te onthouden van iedere eventuele vorm van claim van iemand die u helpt met EFT of die u EFT leert.*
- \*\*dringen wij er bij u op aan om deze techniek te beoefenen onder de supervisie van een gekwalificeerde therapeut of arts.*
- \*\*probeer niet door gebruik van deze techniek een probleem op te lossen in gevallen waarin uw gezonde verstand u zegt dat dat niet juist zou zijn.*

**Als u het niet eens bent met het voorgaande of zich er niet in wilt schikken, pak dit cursusmateriaal dan meteen in en stuur het terug; u krijgt dan het betaalde bedrag terug. Stemt u er wèl mee in, dan hebben we een afspraak en verwacht ik dat u zich daaraan zult houden.**

Ik ben me er terdege van bewust dat het bovenstaande nogal 'gezond verstand'-taal is en voor het geval u het gevoel hebt dat ik u hier aanspreek alsof u een kind van 12 bent, excuseer ik me daarvoor. Ik doe dat alleen, omdat mijn advocaat erop staat. Genoeg gezegd.

We gaan verder.

# Wat je van deze cursus kunt verwachten

Emotionele vrijheid -- Eenvoud -- Gezonde scepsis -- Gevalsbeschrijvingen -- Herhaling

## Emotionele vrijheid

Misschien moet ik me er eigenlijk wat nederiger in opstellen, maar ik denk toch dat EFT uw wereld ingrijpend zal veranderen.

Ik weet dat ik in uw ogen hiermee wat ver lijkt te gaan, maar deze techniek zou qua betekenis best eens kunnen concurreren met de Onafhankelijkheidsverklaring. Voor sommigen is het de Onafhankelijkheids-Verklaring (zie afbeelding).



Met onafhankelijkheid bedoel ik 'bevrijd van negatieve emoties'. Dat wil zeggen, vrijheid die u toestaat op te bloeien en uit te stijgen boven iedere soort van verborgen hindernis die u belet naar vol vermogen te presteren.

Ik bedoel bevrijd van jarenlange twijfel aan uzelf ... of weerstand tegen telefoontjes ... of verdriet over het verlies van een dierbare ... of boosheid ... of negatieve herinneringen aan zaken als verkrachting of andere vormen van mishandeling.

Ik bedoel de vrijheid om een hoger inkomen te verwerven, om die zakelijke telefoontjes te kunnen plegen, om een nieuwe zaak te openen, om uw golfspel te verbeteren, gewicht te verliezen, mensen ontspannen te kunnen benaderen, te kunnen spreken in het openbaar of zanger of acteur te worden.

Ik bedoel bevrijding van de onrust die ervoor zorgde dat u die pillen moest slikken, die alcohol moest drinken, sigaretten moest roken of de koelkast moest plunderen.

Ik bedoel de vrijheid om liefde gemakkelijk te uiten en met gratie en vertrouwen op deze planeet rond te lopen.

Ik bedoel bevrijd van hevige angsten ... of fobieën ... of onrust ... of aanvallen van paniek ... of post traumatische stress (PTSD) ... of verslavende behoeftes ... of depressie ... of schuldgevoel ... of ... of ... of ...

Zoals ik al zei, ik denk dat EFT uw wereld op grootse wijze zal veranderen.

\*\*Bij EFT is er geen sprake van langdradig "vertel me uw verhaal"-gedoe.

\*\*Er zijn geen pillen.

\*\*Er komt geen pijnlijk herbeleven van traumatische gebeurtenissen aan te pas.

\*\*Het vraagt geen maanden of jaren.

\*\*Het vraagt slechts een fractie van de 'normale' tijd en is vaak binnen een paar minuten klaar.

Mensen ontdoen zich eenvoudigweg van emotionele bagage, doorgaans voorgoed, en houden zich dan doeltreffender bezig met hun leven. EFT is gebaseerd op de ontdekking dat onbalans in het energiesysteem van het lichaam een diepgaande uitwerking heeft op iemands persoonlijke psychologische gesteldheid. Het corrigeren van deze onbalans, wat gebeurt door op bepaalde plaatsen op het lichaam te kloppen, leidt heel dikwijls tot snelle genezing. Met snel bedoel ik dat **de meeste problemen binnen enkele minuten verdwijnen!!!** (Wat vooral het geval is als je de problemen terugbrengt tot concrete negatieve gebeurtenissen in je leven. Later meer hierover.)

Dit wordt steeds weer gedemonstreerd in de gevalsbesprekingen en de live sessies die deel uitmaken van deze cursus. Sommige problemen vragen wat meer tijd ... misschien twee of drie korte sessies. De moeilijkste vereisen een paar dagen tot enkele weken. Gelukkig zijn die in de minderheid.

## Eenvoud

Deze cursus heeft niet de bedoeling u ieder ingewikkeld onderdeelje van deze ontdekking te leren. Dat zou honderden bladzijden in beslag nemen en van u verlangen in voluit technische gebieden als quantumfysica en morfogenetische velden te gaan graven. Dat laten we hier allemaal maar achterwege en bieden een simpele, uiterst praktische bewerking aan voor de gemiddelde persoon.

Deze cursus is als leren autorijden. Je hoeft niet alle natuurkundige, chemische, technische of mathematische kanten van een auto te kennen om hem te leren besturen. Maar je moet wel e.e.a. weten over het gaspedaal, de remmen, het stuur en de versnellingsbak. Met die basiskennis kun je op de meeste wegen met gemak vooruit.

Mijn streven hier is een zeer ingewikkeld onderwerp te vereenvoudigen tot enkele simpele, eenvoudig te begrijpen procedures (gaspedaal, rem, etc.). Hoe korter en beknopter ik die kan maken, des te gemakkelijker ze aan te leren en te gebruiken zijn. En het verbeteren van uw persoonlijk functioneren via een krachtige procedure, makkelijk in gebruik, dat is waar u voor betaald hebt. Daarom is deze cursus bestrooid

met eenvoudig te begrijpen voorbeelden, plaatjes en metaforen, zodat elk stukje van het EFT-proces helder en voor de hand liggend zal zijn.

### Gezonde scepsis

Iets vernieuwends krijgt gewoonlijk scepsis tegenover zich, omdat het de overtuigingen van mensen geweld aandoet. En EFT gaat dwars tegen bijna elke bestaande opvatting over psychologie en emotionele genezing in. Snelle remedies voor “moeilijke” emotionele problemen worden, in sommige kringen, voor onmogelijk gehouden en iedereen die beweert dat snelheid daarin wèl mogelijk is, wordt voor kwakzalver uitgemaakt. *“Het is immers zo”, zegt de heersende overtuiging, “dat die dingen diepgeworteld zitten bij mensen en dus moet genezen ervan wel lang duren.”*

Overtuigingen zijn heel machtig. We voeren er oorlogen om. We bouwen er monumenten voor. Geneeskunde, psychologie en politieke systemen zijn er op gebouwd. Maar helaas, soms zijn ze niet waar. We denken alleen dat ze waar zijn. Soms geloven we in sprookjes.

Als uw reactie op de op eerdere pagina's gedane beloftes iets is in de sfeer van *“da's te mooi om waar te zijn”* ... of iets dergelijks ... dan voelt u zich waarschijnlijk al aangetast in uw overtuigingen. Dat is gezond en te verwachten. Nieuwe ideeën dienen nauwgezet tegen het licht te worden gehouden. Op de lange duur geeft ze dat kracht.

U heeft een vernieuwing van formaat in de hand. Zoals u zult zien, is hij gebaseerd op uiterst degelijke wetenschappelijke beginselen. Maar omdat hij zo ontzettend afwijkt van “gangbare wijsheid”, staat men er, begrijpelijkerwijs, stevast sceptisch tegenover. Daar staat EFT niet alleen in. Andere vernieuwingen zijn met een soortgelijke houding begroet. Hier zijn enkele citaten uit de geschiedenis:

*“Dat machines die zwaarder zijn dan lucht ooit zullen vliegen is onmogelijk.”* Lord Kelvin, president van de Royal Society.

*“Alles wat uitgevonden kon worden, is al uitgevonden.”* Charles H. Duell, directeur van het Amerikaanse Patentbureau, 1899.

*“Verstandige en verantwoordelijke vrouwen willen niet stemmen.”* Grover Cleveland, 1905.

*“Het is absoluut onwaarschijnlijk dat de mens ooit in staat zal zijn te putten uit de krachten van het atoom.”* Robert Milikan, Nobelprijswinnaar natuurkunde, 1923.

*“Welke idioot wil acteurs nou horen praten?”* Harry M. Warner, Warner Bros. Studio, 1927.

Maar zelfs als u wars bent van alle scepsis en dit alles snel en enthousiast in u opneemt ... zoals ik deed ... garandeer ik u dat u bij anderen, die u ermee tracht te helpen, veelvuldig tegen scepsis aan zult lopen. Hoe ik dat weet? Door jaren ervaring. Die scepsis dient echter



**Verboden Toegang** Achter deze muur staan mijn bestaande overtuigingen (afb.)

niet bekritiseerd te worden. Wel moet hij begrepen worden, omdat er een aantal unieke kenmerken in zitten in het licht van EFT.

Even een voorbeeld. Veelvuldig heb ik vanaf een podium deze techniek laten zien (aan ‘nieuwkomers’) met 5 tot 10 vrijwilligers uit het publiek. Binnen enkele minuten ervaart op zijn minst 80% van hen *duidelijk* aanzienlijke vermindering ... of regelrechte opheffing ... van hun lichamelijke en hun emotionele problemen. Angsten lossen op, hoofdpijn en emotionele trauma's verdwijnen, ademhaling wordt lichter. Dan vraag ik het publiek “Wie heeft hier een sceptisch gevoel bij?” En onveranderlijk gaat minstens de helft van de handen de lucht in.

Dan vraag ik hen of ze denken dat de veranderingen die de proefpersonen te zien gaven echt waren ... en ... ja ... ze beamen altijd wel de echtheid van de veranderingen. Immers, de mensen die de veranderingen beleefden, zijn gewoonlijk vreemden voor mij en vrienden van mensen uit het publiek. En dus weet men daar wel dat de proefpersonen een eerlijke reactie geven. *“Dus ... waarom zijn jullie nou sceptisch?”* vraag ik dan. En dan krijg ik een spervuur van redenen waarom het ‘eigenlijk’ gewerkt zou hebben ...

\*\*Ik krijg te horen dat ik de mensen gehypnotiseerd heb. *Dat is interessant, omdat ik totaal niets weet van hypnose ... net zomin als de mensen die de reden aandragen.*

\*\*Ik krijg te horen dat het gewoon positief denken is. *Ook al hebben ze positief denken nog nooit eerder zo snel dit soort veranderingen teweeg zien brengen.*

\*\*Ik krijg te horen dat de mensen gewoon van hun problemen af wilden. *Dat het eenvoudigweg een kwestie was van “hun*

instelling”. *Maar waarom zijn ze daarmee nooit over hun problemen heen gekomen vóórdat ze bij mij op het podium stonden?*

\*\*Ik krijg te horen dat de verandering niet zal voortduren, omdat er niet zoiets bestaat als “effe snel genezen”. Toch neemt men voor andere kwalen wel medicijnen als penicilline om “vlug-vlug te genezen”.

\*\*Ik krijg te horen dat de kloptechniek diende om de mensen “van hun problemen af te leiden”. *Dat gaat voorbij aan de concentratie op hun probleem die, wil men dat EFT werkt, van mensen vereist wordt. Dat is precies het tegenovergestelde van afleiding.*

Wat echt fascinerend is aan dit verschijnsel ... *in geen van deze argumenten speelt EFT zelf überhaupt een rol. EFT wordt hoe dan ook uitgesloten van de lijst van mogelijkheden!!*

Wat een vreemde reactie. Je zou toch denken dat mensen, na het zien van die onmiskenbare resultaten, mij zouden bombarderen met vragen over hoe die techniek werkte, zodat ze het proces beter konden begrijpen. In plaats daarvan ontkennen ze het proces eerder en bieden andere verklaringen. Men vraagt mij niet wat er gebeurd is. Men vertelt het mij.

Ieder van hen graait in zijn eigen zak met kennis en ervaring en koppelt wat daarnet gebeurde aan wat men reeds “weet” wat waar is. EFT zit (nog) niet in die zak en dus kost het hen moeite om te koppelen. Nu weet ik hoe onze wetenschappers van enkele eeuwen geleden zich voelden, toen zij de platte-aarde-aanhangers probeerden duidelijk te maken dat de aarde rond was.

Slechts zelden zegt iemand tegen mij “*O ja ... net wat je zegt. Je hebt hun energiesysteem in balans gebracht, terwijl ze contact maakten met hun probleem en daarmee heb je de oorzaak verwijderd*”. Toch is dat juist wat er gebeurde. En precies dat is waar ik het voorafgaande halve uur aan had besteed, toen ik het publiek vertelde wat er *zou gaan* gebeuren. Het is het enige wat er gebeurde gedurende de paar minuten dat die mensen op het podium stonden en het is het enige wat de veranderingen teweegbracht.

Ik stond daar altijd heel kritisch tegenover en dacht dat men opstandig was, of koppig of dom. “*Waarom zien ze 't niet? 't Is toch zo duidelijk?!*” zei ik dan tegen mezelf. Maar later realiseerde ik me dat men niet opstandig, koppig of dom was, want deze reactie deed zich voor bij echt jan en alleman. Het maakte niet uit of ze buschauffeur waren of arts. Sommige van mijn

beste vrienden bleven maar om de verbluffende resultaten heen draaien en grinnikten wat over de “mafheid” ervan.

Vaak schrijven zelfs mensen die de veranderingen ondergaan de verandering toe aan iets anders. En meestal is dat iets wat er totaal niet mee te maken heeft, zoals een recente aardbeving of opslag die ze net gekregen hebben. *Niet dat ze ontkennen dat de verandering überhaupt plaatsvond, of dat het gebeurde terwijl ze met EFT bezig waren, hoor. Ze zijn alleen niet in staat om de verandering in verband te brengen met de kloptechniek. Voor hen is het niet te bevatten. ‘Het slaat nergens op.’ ‘Er moet een andere verklaring zijn.’* Dr. Roger Callahan, de eerste die mij inwijdde in deze werkwijze, noemt dit het APEX probleem.

Nogmaals, we moeten het niet bekritisieren. Maar het is wèl van belang om het onder ogen te zien en te begrijpen, omdat het veelvuldig voorkomt. In feite overkomt het de meeste mensen en **is er een grote mate van waarschijnlijkheid dat u één van hen bent.**

Daarom vertel ik u dit. Misschien “redeneert u het onbewust ook weg” en keert u zich af van het toegangskaartje tot emotionele vrijheid en alle levenslange voordelen die dat biedt.

Nog een reden voor scepsis is dat EFT er raar uitziet. En dan bedoel ik ook *raar, echt gek*. Deze manier van werken laat u tegen uzelf praten, rondjes draaien met uw ogen en een liedje neuriën, terwijl u op verschillende plekken op uw lichaam klopt. Nog niet bij benadering ziet het eruit als een psychologische behandeling zoals de meeste mensen die kennen en het zou wel eens *héééél* ver buiten uw stelsel van overtuigingen kunnen vallen. Als u eenmaal de logica erachter begrijpt, gaat u deze techniek echter doorzien. En gaat u zich wellicht afvragen waarom hij niet veel eerder ontdekt werd.

In dat verband nog even een interessant tussendoortje. *Of u wel of niet in deze techniek gelooft, maakt voor de werking ervan niks uit.* Sommige mensen menen ten onrechte te moeten vaststellen dat EFT resultaat oplevert omdat mensen er in *geloven*. Dat is een uitzonderlijk vreemde conclusie, vooral omdat hij meestal getrokken wordt door mensen die sceptisch zijn.

Feit is dat mensen in het begin *zelden* in deze techniek geloven. Ze zijn bijna altijd sceptisch ... althans tot op zekere hoogte. Maar ook al kampen nieuwelingen veelal met gebrek aan overtuiging/geloof, de resultaten die door EFT worden bereikt zijn er niet minder om. Ondanks hun scepsis maken mensen vorderingen in hun ontwikkeling.

### **Gevalsbeschrijvingen**

Als kind was ik helemaal weg van honkbal en ik droomde ervan bij de New York Yankees op het

middenveld te spelen. De bal wegslaan leek zo iets simpels. Je hoeft alleen maar bij die plaat te staan en de bal te raken als hij je wordt toegeworpen.

Honkballen wegslaan is natuurlijk een vaardigheid en het vraagt praktijkervaring om er echt goed in te worden. Hoe meer snelle ballen, kromme worpen en sliders je meemaakt, hoe beter je er in wordt. Datzelfde geldt voor EFT.

Jezelf het mechanische deel van EFT inprenten is makkelijk. Het toepassen is bijna net zo makkelijk en al na een handvol pogingen word je handig in de bewegingen. Echter, wil je de kunst *geheel meester worden*, dan is het nodig dat je ijverig de DVD's van de EFT Course (en onze andere DVD-sets) bestudeert en EFT op een groot aantal verschillende problemen toepast (snelle en kromme worpen, sliders, etc.) om je vaardigheid richting perfectie te ontwikkelen. Kortom, je zult meer training en ervaring nodig hebben dan je via deze handleiding meekrijgt.

*Misschien is de grootste beperking die je in je gebruik van EFT tegenkomt wel, dat je niet in de gaten hebt hoeveel je ermee kunt doen.*

Dat is één van de redenen waarom ik u in deze cursus met gevalsbesprekingen overstelp. U vindt ze uitgeschreven in deze handleiding. Nog belangrijker is dat er uren mee gevuld zijn op de video's en nog meer uren op de audio's. Bij het leren van deze methode zijn die DVD-sessies van cruciaal belang, want zij laten EFT "in het echt" zien en tonen de werkzaamheid ervan in het ware leven. Bestudeer ze a.u.b. uitgebreid. Het zijn echte gevallen ... uitgevoerd met echte mensen en echte problemen ... zodat u uw horizon kunt verbreden.

U zult er getuige van zijn hoe mensen in enkele minuten over problemen heen komen die ze al hun hele leven met zich meedragen, terwijl het bij anderen meer doorzetting vereist. U zult horen hoe EFT toegepast wordt op enige ernstige emotionele problemen en hoe die tijdens de audio-opname wegsmelten. U zult ook horen hoe bij sommigen een gedeeltelijke bevrijding ontstaat die niet helemaal

doorzet. Kortom, deze audio's bieden u een breed palet aan feitelijke ervaring, een noodzakelijke achtergrond als u wilt opklimmen van puur mechanische EFT naar werkelijke beheersing ervan.

Een andere reden waarom ik u in zoveel daadwerkelijke behandelingen dompel is, dat ik u wil confronteren met zoveel mensen bij wie EFT ingrijpende veranderingen heeft teweeggebracht, dat u onmogelijk (meer) sceptisch kunt zijn.

Zelfs de meest verstokte scepticus zal geen weerstand kunnen bieden aan zo'n lading overtuigend bewijs. EFT is alles wat ik zeg dat het is ... en meer.

### **Herhaling**

Ik geloof heel erg in herhaling. Het is het meest gewaardeerde onderwijsmiddel op onze planeet en ik maak er zeer vèrgaand gebruik van.

Hoe vaker iets uiteengezet wordt, hoe beter je het leert. Daarom zult u mij in deze cursus alle denkbeelden vanuit diverse gezichtspunten horen benaderen. Ik kom steeds weer met dezelfde boodschap, in deze handleiding en op de video's en audio's.

Als u gek van wordt van het steeds weer aanhoren van een denkbeeld ... wees dankbaar. Dat betekent dat u het zó goed geleerd hebt dat het u onderhand een beetje verveelt. Dat is *véél* beter dan dat u met een denkbeeld maar éénmaal te maken krijgt en dat het dan geen wortel schiet in uw geheugen. In verband met het grote belang dat deze methode kan hebben voor de kwaliteit van uw leven, zou ik schromelijk tekort schieten als ik u deze cruciale denkbeelden onvoldoende zou inprenten.

Dus ... ik herhaal: verwacht herhaling in deze cursus.

P.S. Vergeet s.v.p. niet dat we in onze inleidende uitleg al hebben gezegd dat de emotionele en energetische bevrijding door EFT vaak ook ingrijpende fysieke genezing met zich meebrengt.



# De wetenschap achter EFT

Een ingenieur bekijkt de wetenschap van de psychologie -- Het energiesysteem van het lichaam

Dr. Callahan's eerste ervaring

De Ontdekkingsverklaring -- Het 100% Revisie Concept

## Een ingenieur bekijkt de wetenschap van de psychologie

Deze cursus is geschreven door een aan Stanford University afgestudeerde ingenieur. Ik ben geen psycholoog met een lange lijst titels achter mijn naam. Mensen noemen me Gary en niet Dr. Zus en Zo.

Als u op conventionele wijze denkt, zou dat u kunnen storen. Per slot van rekening, hoe haalt een ingenieur het in zijn hoofd het terrein van de psychologie binnen te dringen? De

natuurkundige wetenschappen en die van de geest lijken weinig met elkaar gemeen te hebben. Dat is waar.

Maar 40 jaar geleden realiseerde ik me dat de kwaliteit van iemands leven rechtstreeks te maken had met zijn/haar emotionele gezondheid. Emotionele gezondheid is de basis voor zelfvertrouwen en zelfvertrouwen is op ieder maatschappelijk niveau de springplank naar prestatie. Dat is natuurlijk geen nieuw denkbeeld. Praktisch iedereen is het ermee eens en de afdeling "Zelfhulp" in iedere boekhandel van enig formaat puilt uit van de boeken erover.

De meeste mensen nemen dat denkbeeld voor kennisgeving aan en lezen er een boek over of wonen af en toe een workshop bij. Maar ik nam het serieus ... heel serieus. 'Als ik dan toch enkele decennia op deze planeet doorbreng, kan ik er net zo goed een plezierige ervaring van maken, voor mezelf en voor anderen.' Dus startte ik een zoektocht van 40 jaar om gereedschap te vinden dat mensen in dit opzicht kon helpen.

Ik las al die boeken (wel honderden) en gaf duizenden dollars uit aan seminars en tapes. Ik joeg op elk spoor dat ik maar kon vinden, met het enthousiasme van een journalist op jacht naar "het grote verhaal". Ik sprak met psychiaters, psychologen en psychotherapeuten van elke soort om uit te vinden wat er nou werkte. En EFT is veruit het meest boeiende, meest bevredigende en meest doeltreffende gereedschap voor persoonlijke ontwikkeling dat ik ooit heb gevonden. Het doet zijn naam eer aan, want

het geeft inderdaad bevrijding van negatieve emoties.

Maar ik loop mezelf voorbij. Ik wil even teruggaan naar enkele mijlpalen in mijn zoektocht, omdat die een belangrijke basis vormen om uw kennismaking met deze vindingrijke ontdekking op voort te bouwen.

Om te beginnen hoop ik dat u begrijpt dat ik mijn ingenieursopleiding formeel nooit heb gebruikt. Ik heb altijd gekozen voor mensgerichte beroepen en tegelijkertijd altijd mijn ware passie als Personal Performance Coach nagestreefd.

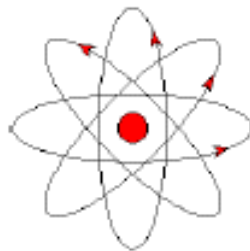
Dat betekent echter niet dat ik niet door mijn wetenschappelijke opleiding werd beïnvloed. Die opleiding heeft me zéker veel nuttig gereedschap voor persoonlijke prestatie geleverd. Bouwkunde is een *exacte* wetenschap, ziet u. Zeer praktisch. Twee plus twee moet altijd vier zijn. Overal is een reden voor. Logica voert meestal de boventoon in het denken van een ingenieur.

Dus toen ik op zoek ging naar gereedschap voor persoonlijke vooruitgang, nam ik die instelling mee. Voor mij moest een gereedschap zin hebben ... het moest praktisch zijn ... het moest wetenschappelijk zijn. Kortom ... **als het in de echte wereld niet goed werkte, interesseerde het mij niet.**

Ik begon dus al die boeken te lezen en lezingen over psychologie te bezoeken. Dat was het meest "logische" om te doen. Maar psychologie was een raadsel voor me. Ik zocht naar dezelfde logica en nauwkeurigheid waar ik als ingenieur aan gewend was, maar die leken er niet te zijn. Na vele jaren het als psychologie bekend staande instituut verkend te hebben, kan ik u verzekeren dat **de wetenschap van bouwkunde en die van de psychologie weinig met elkaar gemeen hebben.**

Aan de oppervlakte *lijkt* psychologie heel wetenschappelijk te zijn. Op bijna iedere grotere universiteit in Amerika bevinden zich laboratoria ten dienste van onderzoek naar psychologische kwesties. Theorieën worden ontwikkeld en nauwkeurig getest. "Gecontroleerd" onderzoek wordt uitgevoerd om de geldigheid van de bevindingen te verzekeren. Deze studies vormen dan de basis van vrachtwagenladingen aan deskundige geschriften, geschreven door de hoogst gewaardeerde beoefenaars van het vak. Ziet er allemaal indrukwekkend uit en in vele opzichten is het dat ook.

Al dat onderzoek brengt *inderdaad* veel waardevolle aspecten van ons denkproces en onze gedragingen aan het licht. Die worden effectief gebruikt bij verkoop, adverteren en op veel andere terreinen. Maar **het grootste deel ervan geeft mensen nou niet echt snelle**





**en blijvende bevrijding van hun emotionele problemen.** Ik weet dat dat wat oneerbiedig klinkt en ik wil niemand in zijn eer aantasten. Maar naar de maatstaven van een ingenieur ... is het een bewering die dicht bij de waarheid komt. Er zijn natuurlijk wat uitzonderingen, maar de overgrote meerderheid van de gangbare werkwijzen heeft maar een lage successcore.

*Begrijpt u mij s.v.p. goed, dit is **geen** kritiek op psychotherapeuten. Naar mijn idee behoren de beoefenaars van dat beroep tot de meest toegewijde mensen op aarde en velen ervan reken ik tot mijn persoonlijke vriendenkring. Het zijn zorgzame mensen die zeer begaan zijn met hun patiënten. Ze maken lange dagen en zijn voortdurend op zoek naar nieuwe manieren om de gereedschappen die ze meekregen te verbeteren. EFT is een nieuw gereedschap voor hun "mensen-helpen-gereedschapskist" dat beslist een wetenschappelijke component bevat. Die wetenschappelijke component zou voor zelfs de meest veeleisende ingenieur voldoen. Hij moet de prestaties van iedere therapeut kunnen verbeteren.*

Sommige mensen zijn maanden of jaren in therapie om van hun angsten, woede, schuldgevoel, verdriet, depressie, traumatische herinneringen, etc. bevrijd te worden en boeken weinig of geen vooruitgang. Dus wisselen ze van therapeut, in de hoop dat die ander "het antwoord" heeft. Vaak met hetzelfde resultaat. Ze wisselen opnieuw ... en weer ... en weer .... Het kost ze geld. Het kost ze tijd. Ze doorstaan emotioneel pijnlijke sessies. Maar als er iets positiefs gebeurt, blijkt het voor de meeste van deze mensen niet veel in te houden.

Ik vond dat nogal vreemd. Voor mij was er iets **opvallend fout** met de gebruikte methodes omdat ze 1) niet werkten (althans, volgens mijn normen) en 2) zo pijnlijk traag waren. Dus vroeg ik therapeuten en patiënten: "Waarom kost het zoveel tijd om zo weinig te doen?" De antwoorden liepen natuurlijk uiteen, maar over het algemeen klonken ze ongeveer zo ...

- \*\* "Nou, het probleem zit zeer diep" of
- \*\* "Het is een diep litteken" of
- \*\* "We weten het niet zeker ... we hebben hier namelijk te maken met de raadsels van de geest."

Mijn ingenieursgeest bestempelde deze antwoorden onmiddellijk als wel heel makkelijke manieren om methodes, die niet veel deden, goed te praten of te rationaliseren. Voor de meeste mensen klonken ze echter goed. Ze klonken redelijk. Dus werden ze geaccepteerd en volgehouden. Trouwens, wat kon men anders? Echte antwoorden waren niet beschikbaar.

Ook hier bedoel ik absoluut niet te suggereren dat niemand ook maar enige hulp of verlichting ondervindt bij therapie. Dat is gewoon niet waar. Sommigen wel. Maar over het algemeen behoort psychologie tot de traagste, meest vruchteloze wetenschappen op aarde. Voor deze ingenieur is het enige wetenschappelijke laboratorium dat telt 'de echte wereld' en is er voor beantwoording van de vraag of een bepaalde psychologische theorie geldig is of niet maar één maatstaf, namelijk ... **werkt hij voor de cliënt?**

Als een ingenieur bijvoorbeeld een computer ontwerpt, kan die in de echte wereld maar beter goed, of liever, perfect functioneren. Anders zal de consument het apparaat acuut terugbrengen, zijn geld teruggeisen en wellicht op de koop toe een nare brief schrijven. Als het echter om emotionele gezondheid gaat, wordt een nieuwe methode, als die af en toe *lijkt* te werken (en zolang hij niet *te* radicaal is), vaak aangekondigd als een doorbraak en de ontdekker van de methode wordt rijk door er boeken over te schrijven en lezingen te geven. Vreemd ... maar zo gaat het wel.

Tijdens de eerste jaren van mijn zoektocht naar gereedschappen voor persoonlijke vooruitgang heb ik overwogen om psychologie te gaan studeren. Maar hoe meer ik met het gebied te maken kreeg, hoe meer ik vaststelde dat dat alleen maar in mijn nadeel zou werken. **Waarom? Omdat ik methodes zou moeten leren die niet werkten ... althans volgens mijn normen.**

Ik zag geen verdienste in uitgebreide scholing in iets wat, voor mij tenminste, van twijfelachtige waarde was. Erger nog, het zou me juist alleen maar afleiden van mijn ware doel: gereedschappen voor persoonlijke vooruitgang vinden die werken.

In de loop van de jaren ontdekte ik een aantal nuttige gereedschappen die ik voor mezelf gebruikte en aan anderen onderwees. Tussen haakjes: geen daarvan kwam uit een psychologieboek. Die methodes werden goed ontvangen en werkten goed, indien op de juiste wijze toegepast.

Eén zo'n gereedschap dat ik behoorlijk bruikbaar achtte, was Neuro Linguistic Programming (ook bekend als NLP). Daar dook ik helemaal in en veroverde er aardige bekwaamheid in. Ik behaalde het certificaat van Master Practitioner en hielp er veel mensen mee. Iedereen die geïnteresseerd is in persoonlijke ontwikkeling, beveel ik aan om het te bestuderen.

Toen maakte mijn zoektocht naar betrouwbaar gereedschap voor persoonlijke vooruitgang een gigantische sprong naar een nieuw niveau. Men vertelde mij over een psycholoog in Zuid-Californië, Dr. Roger Callahan, die mensen in enkele minuten bevrijdde van hevige angsten (fobieën). Geestdriftig als altijd, belde ik hem onmiddellijk op om meer te weten te komen over zijn methode. Hij vertelde me dat die zich niet beperkte tot fobieën. **Hij was van toepassing op alle negatieve emoties.**

Dus ook depressie, schuldgevoel, woede, droefheid, post traumatische stress disorder (PTSD) en elke andere negatieve emotie die ik maar kon noemen. Bovendien nam zijn methode doorgaans slechts enkele minuten in beslag en was het resultaat gewoonlijk blijvend.

Aan de ene kant was ik enthousiast over zijn beweringen. Maar ik moet ook een flinke dosis scepsis bekennen. Zijn uiteenzetting klonk een beetje èrg groots ... zelfs voor mij. Maar ik bleef luisteren. Toen vertelde hij me dat de methode inhield 'met je vingertoppen kloppen op de eindpunten van de energiemeridianen van het lichaam'.

"U bedoelt meridianen zoals in de acupunctuur?" vroeg ik.

"Precies", antwoordde hij.

"Hmmm", dacht ik, "dat gaat mij een beetje te ver."

Hier zat een arts die opzienbarende beweringen deed en deze trachtte te verklaren in termen van porties subtiele elektriciteit die door het lichaam circuleren. Psychologie en elektriciteit leken mij nogal ver van elkaar verwijderd, maar ik kocht enkele van zijn video's om een demonstratie te kunnen zien.

Ik stond versteld over wat ik te zien kreeg. Het was zonneklaar dat mensen over de heftigste emoties heen kwamen, **dat dat in enkele minuten gebeurde en ... dat de resultaten duurzaam waren.** Zoiets had ik nog nooit gezien ... nergens.

Ik zag nog steeds het verband tussen emoties en het energiesysteem van het lichaam niet, maar *ergens* leek me er wel een wetenschappelijk belletje te rinkelen. Misschien stond ik op het punt om een werkelijk wetenschappelijke ingang tot psychologie te vinden? Inderdaad, die vond ik. De *ware oorzaak van negatieve emoties* blijkt namelijk niet te vinden waar iedereen denkt dat hij te vinden is. Hij ligt niet waar psychologen hem gezocht hebben. Daarom hebben ze hem ook niet gevonden. Ze hebben op de verkeerde plaats gezocht. *De oorzaak van alle negatieve emoties zit 'm in het energiesysteem van het lichaam.* Dat is een belangrijke, roldoorbrekende opvatting ... ook al klinkt het dan een beetje vreemd.

Maar de resultaten leveren het bewijs. Voor mij is het enige laboratorium dat telt de echte wereld en dat is waar deze techniek uitblinkt. Dat zult u steeds weer zien in de live opnames die bij deze cursus horen. De snelheid en doeltreffendheid van deze techniek, en het feit dat hij overwegend duurzame resultaten levert, overtreffen tesamen alles wat ik ben tegengekomen in 40 jaar van grondig onderzoek. Deze ontdekking is de motor waarop EFT draait. Zonder hem zou deze cursus niet bestaan. Dus, om het voor u wat inzichtelijker te maken, moeten we dat essentiële energiesysteem eens wat nader bekijken.

## Het energiesysteem van het lichaam

Ons lichaam heeft een grondige elektrische natuur. Dat vind je in iedere beginnerscursus anatomie. Schuif maar eens met je voeten over het tapijt en raak daarna een metalen voorwerp aan. Soms kun je de statische elektriciteit die van je vingertop afkomt zelfs zien. Dat zou onmogelijk zijn als je lichaam niet óók elektrisch van aard was.

Als je een hete kachel aanraakt, zul je de pijn onmiddellijk voelen, omdat hij via de zenuwen *elektrisch geleid* wordt naar je hersenen. De pijn reist met de snelheid van elektriciteit en daarom voel je hem zo snel. Voortdurend worden elektrische boodschappen door het lichaam heen gezonden om het op de hoogte te houden van wat er gebeurt. Zonder deze energiestroom zou je niet in staat zijn te zien, horen, voelen, proeven of ruiken.

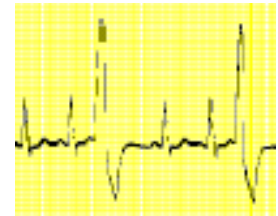
Andere duidelijke bewijsstukken voor de aanwezigheid van elektriciteit (energie) in het lichaam zijn het elektro-encefalogram (EEG) en het electrocardiogram (ECG). Het EEG geeft de *elektrische activiteit van de hersenen* weer en het ECG de *elektrische activiteit van het hart*. Deze instrumenten worden al decennia lang gebruikt door de medische wetenschap; het zijn de dingen die je op TV in ziekenhuisseries vaak aangesloten ziet staan op stervende patiënten. Als het scherm stopt met "piepen", is de patiënt overleden.

Onze elektrische systemen zijn van levensbelang voor onze lichamelijke gezondheid. Kan het nog duidelijker? Als de energie ophoudt met stromen ... gaan we dood. Vraag je huisarts er maar eens naar. Niemand betwist dat.

In feite weet de geciviliseerde wereld dit al millennia lang. Zo'n 5000 jaar geleden ontdekten de Chinezen een ingewikkeld systeem van energiecircuiten die door het lichaam lopen. Deze energiecircuiten ... oftewel de meridianen, zoals ze genoemd worden ... zijn het middelpunt van oosterse geneeswijzen en vormen de basis van de hedendaagse acupunctuur, acupressuur en een groot aantal andere technieken in de heelkunde.

Die energie stroomt door het lichaam en is voor het oog niet waarneembaar. Zonder hightech apparaten is hij niet te zien. Ter vergelijking, de energie die door je TV stroomt, zie je ook niet. *Je weet echter dat hij er is, door zijn effecten.* De geluiden en beelden zijn voor jou het immer aanwezige bewijs dat de energiestroom bestaat.

Op dezelfde manier geeft EFT je treffend bewijs van het feit dat er energie door je lichaam stroomt, aangezien het de effecten teweeg brengt die je laten weten dat hij er is. Door eenvoudigweg op de eindpunten van je energiemeridianen te kloppen, kun je ingrijpende veranderingen in je emotionele en lichamelijke gezondheid ervaren. Die veranderingen zouden zich niet



voordoen als er geen energiesysteem was.

De westerse medische wetenschap richt zijn aandacht vooral sterk op het chemische karakter van het lichaam en heeft, tot enkele jaren geleden, niet veel aandacht besteed aan deze subtiele, maar krachtige, energiestromen. Toch bestaan ze *wel degelijk* en trekken de aandacht van een steeds groter wordende groep onderzoekers. In de volgende uitgaven vindt u meer details:

- \*\*Becker, Robert O. en Selden, Gary. The Body Electric. Morrow, NY, 1985.
- \*\*Becker, Robert O. Crosscurrents. Tarcher, NY, 1992.
- \*\*Burr, H.S. Blueprint for immortality: the electric patterns of life. Neville Spearman, London, 1972.
- \*\*Nordenstrom, B. Biologically closed electrical circuits: clinical, experimental and theoretical evidence for an additional circulatory system. Nordic, Stockholm, 1983.

Een toenemend aantal praktiserenden in de gezondheidszorg ontdekt manieren om gebruik te maken van dit essentiële energiesysteem, als ondersteuning bij lichamelijke genezing. Acupunctuur, massagetherapie en chiropractie zijn er maar enkele van. Boekhandels hebben planken vol boeken over de technieken met energiemeridianen om goede fysieke gezondheid te bevorderen.

### Dr. Callahan's eerste ervaring

De wetenschap achter EFT werd niet op dezelfde manier ontwikkeld als veel andere ontdekkingen. Dat wil zeggen, hij werd niet eerst gecreëerd in een laboratorium en daarna "in het echt" getest. Een verbazingwekkende samenloop van omstandigheden wees in de echte wereld juist eerst de weg. Hier is het verhaal. In 1980 werkte Dr. Roger Callahan met een patiënte, Mary, in verband met een hevige watervrees. Ze leed aan vaak voorkomende hoofdpijnen en gruwelijke nachtmerries, die beiden te maken hadden met haar watervrees. Op zoek naar hulp was ze jarenlang van de ene therapeut naar de andere gesjouwde ... zonder wezenlijke verbetering.

Anderhalf jaar lang had Dr. Callahan haar met gangbare middelen geprobeerd te helpen. Ook hij kwam niet veel verder.

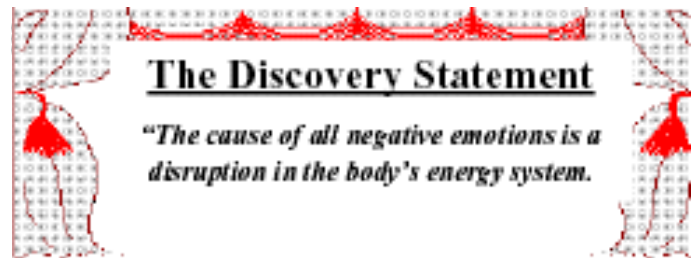
Toen, op een dag, stapte hij buiten de geldende "grenzen" van de psychotherapie. Uit nieuwsgierigheid had hij zich bezig gehouden met bestudering van het energiesysteem in het lichaam

en besloot met zijn vingertoppen onder haar oog te kloppen (een eindpunt van de maagmeridiaan). Deze ingeving kwam voort uit klachten over nare gevoelens in haar maag.

Tot zijn verbazing gaf ze onmiddellijk aan dat haar fobie verdwenen was en ze rende naar een dichtbij gelegen zwembad en begon water in haar gezicht te gooien. Geen angst. Geen hoofdpijnen. **Het verdween allemaal ... ook de nachtmerries. En het is allemaal nooit terug gekomen.** Ze is volledig bevrijd van haar waterfobie. Dit soort resultaten is zeldzaam in de psychotherapie ... maar heel gewoon met EFT.

### De Ontdekkingsverklaring

Met dit in ons hoofd komen we dan aan bij de kerngedachte achter EFT. Die zullen we van nu af aan de "Ontdekkingsverklaring" noemen.



*"De oorzaak van alle negatieve emoties is een verstoring in het energiesysteem van het lichaam."(afb.)*

Laten we dat eens bekijken in het licht van de waterfobie van Mary. Toen zij haar angst ervoer, werd de energie, die door haar maagmeridiaan stroomde, ontregeld. Die onbalans in energie was de oorzaak van haar heftige emoties. Het kloppen onder haar ogen zond trillingen door haar meridiaan en stopte de verstoring. Het herstelde het evenwicht. Toen de energiemeridiaan eenmaal weer in balans was ... verdween de emotionele intensiteit ... de angst. Dat houdt het krachtigste gegeven in wat u maar ooit te weten zult komen met betrekking tot uw ongewenste emoties. Ze worden veroorzaakt door verstoringen in de energie.

Laten we dan nu de ontdekkingsverklaring eens wat nauwkeuriger bestuderen. Zie, om te beginnen, wat hij *niet* zegt. Hij zegt *niet* dat een negatieve emotie wordt veroorzaakt door de herinnering aan een traumatische ervaring uit het verleden. Het is belangrijk om je dat te realiseren, omdat de conventionele psychotherapie die veronderstelde verbinding tussen traumatische herinneringen en negatieve emoties hoog in het vaandel houdt.

In sommige kringen is het een geaccepteerde gewoonte om "de herinnering te behandelen" en, gedurende het proces, de cliënt herhaaldelijk te vragen een emotioneel pijnlijke gebeurtenis te herbeleven. EFT daarentegen respecteert het geheugen, maar richt zich op de werkelijke oorzaak ... een

verstoring in het energiesysteem van het lichaam.

Vanuit het hele land bellen mensen mij voor hulp via de telefoon. Zonder dat ik erom vraag, beginnen ze me steevast omstandig te vertellen over hun trauma's uit het verleden. Dat doen ze vanuit de, dus foutieve, overtuiging dat ik al die details nodig heb om hen te kunnen helpen. In hun ogen zijn die herinneringen de oorzaak van hun problemen.

Ik vind het van groot belang om mensen, die nodeloos al die emotioneel beladen herinneringen met zich meedragen, te helpen. Daarom heb ik deze cursus opgezet. Maar wanneer ik mensen vertel dat het niet nodig is om alle afschuwelijke details te herbeleven, wil EFT voor hen werken, lijken ze dat altijd vreemd te vinden. Die herinneringen kunnen *bijdragen* aan een ongewenste emotie (later zult u zien hoe), maar ze zijn niet de rechtstreekse *oorzaak*. Wat wil zeggen dat we er ook niet pijnlijk langdurig over hoeven uit te weiden. Dat is gewoon overbodig.

Dus er komt relatief weinig emotioneel lijden kijken bij EFT. Het is betrekkelijk pijnloos. Je wordt verzocht om je probleem vluchtig voor de geest te halen (dat kan eventueel wat vervelend zijn), maar dat is alles. Het is niet nodig om de pijn te herbeleven. Liever gezegd, over het opwekken van aanhoudend emotioneel onbehagen fronst men binnen de EFT-wereld de wenkbrauwen. Dit is nog maar één voorbeeld van de radicale wijze waarop EFT afwijkt van geldende methodes.

Om er voor uzelf een duidelijker beeld van te krijgen helpt het u misschien om de energiestroom in uw lichaam te vergelijken met die in een TV-toestel. Zolang de elektriciteit op normale wijze door uw TV stroomt, zijn beeld en geluid helder. Maar wat zou er gebeuren als je de achterkant van de TV af zou halen en met een schroevendraaier flink door heel die "elektronische spaghetti" heen zou porren? Daarmee zou je, zeker weten, de elektriciteitsstroom verstoren of een andere weg dwingen te volgen en een elektrisch "zzzzzzt" zou zich aandienen. Beeld en geluid zouden ontregeld zijn en de TV zou zijn eigen vertaling van een "negatieve emotie" vertonen.

Op dezelfde manier ontstaat bij ons van binnen een elektrisch "zzzzzzt", als ons energiesysteem uit balans raakt. Hef dat "zzzzzzt" op (door te kloppen—soms is bedreven kunstenaarstalent noodzakelijk—zie de opnames) en de negatieve emotie verdwijnt. Zo simpel is het. Ik ben me er terdege van bewust hoe vreemd dit wellicht klinkt en hoe moeilijk het misschien te geloven is ... tenminste, in het begin. Ik zou het zelf niet geloofd hebben als ik niet zoveel geweldige veranderingen had gezien bij mensen, nadat ze deze techniek hadden toegepast.

**De tussenstap ... het ontbrekende stukje.** Als je dit echter eenmaal accepteert ... als je het "binnenlaat" ... valt de logica ervan niet te ontkennen. Het wordt duidelijk en u gaat alle zwakheden van andere methodes zien.

De eerder genoemde "behandel de herinnering"-methode, bijvoorbeeld, wordt schreeuwend onjuist in het licht van deze ontdekking. Bij die methode wordt aangenomen dat de traumatische herinnering de directe oorzaak is van iemands emotionele onrust. Dat is hij niet. Er is een tussenstap ... een ontbrekend stukje ... tussen de herinnering en de emotionele onrust. En die tussenstap is natuurlijk de verstoring in het energiesysteem van het lichaam. Het is het ontregeld zijn, dat "zzzzzzt", dat de directe oorzaak van de emotionele onrust is. Dat wordt hieronder (einde hoofdstuk, pag. 21) grafisch voorgesteld.

Merk a.u.b. op dat als stap 2, de tussenstap, niet plaatsvindt, stap 3 dan *onmogelijk* is. Met andere woorden ... **als de herinnering geen verstoring veroorzaakt in het energiesysteem van het lichaam, kan de negatieve emotie niet ontstaan.**

Daarom hebben sommige mensen last van hun herinneringen en andere niet. Het verschil is dat het energiesysteem van sommige mensen de neiging heeft in onbalans te raken bij een dergelijke herinnering en dat van anderen niet.

Met dat in gedachten zie je al snel dat de "behandel de herinnering"-methode de plank mislaat. Die richt zich op stap 1 en slaat stap 2 over.

Daardoor gaan sommige mensen zich dan ook juist slechter voelen, als de conventionele psychologie zich op de herinnering richt en niet op de oorzaak ervan (de energieverstoring). Aan de gang gaan met stap 1, door iemand te verzoeken een belastende herinnering zo levendig mogelijk te herbeleven, leidt tot nog ergere verstoring in het energiesysteem. En dat betekent meer pijn, niet minder. Wat zelfs vaak gebeurt, is dat het probleem er juist door versterkt wordt. Als in plaats van stap 1 stap 2 aan de orde was gekomen, zou het relatief weinig pijnlijk zijn geweest. Het energiesysteem zou dan in balans zijn gebracht (door de juiste klopecties) en innerlijke rust zou de negatieve emotie vervangen hebben. Een snelle bevrijding zou het resultaat zijn, doordat de ware oorzaak was aangepakt. Dat is wat er steeds weer gebeurt met EFT.

Even terug nu naar de "Ontdekkingsverklaring". Ziet u dat die alles omvat? Hij zegt: "*De oorzaak van ALLE negatieve emoties is een verstoring in het energiesysteem van het lichaam*". Dus van angsten, fobieën, woede, verdriet, onrust, depressie, traumatische herinneringen, PTSD, zorgen, schuldgevoel en alle beperkende emoties bij sport, zaken doen en uitvoerende kunsten. Dat is een behoorlijk uitgebreide lijst die zo ongeveer iedere beperkende emotie omvat die we maar kunnen ervaren.

Anders gezegd, betekent dit dat al die negatieve emoties dezelfde oorzaak hebben ... een elektrisch "zzzzzzt" in het lichaam. Het betekent ook ... **dat ze**



### **allemaal op dezelfde manier opgeheven kunnen worden.**

Zo heeft verdriet dezelfde basisoorzaak als trauma, schuldgevoel, angst en de plotselinge terugval in kwaliteit van een honkbalspeler die aan slag is. Wat wil zeggen dat voor al deze problemen één en dezelfde methode kan worden gebruikt. Dit “één oorzaak”-beeld is ook een zegen voor professionelen in de geestelijke gezondheidszorg. Zij zijn een eindeloos, steeds wisselend aantal verklaringen gewend voor de, naar het lijkt, ontelbare emotionele zorgen van hun cliënten. De wetenschap dat er slechts één oorzaak is, vereenvoudigt hun inspanningen aanzienlijk.

**Kun je de ontregeling van het energiesysteem vaststellen? Ja**, het bestaan van welke onbalans in energie dan ook kan snel achterhaald worden door toepassing van enkele unieke spiertest-diagnostie technieken. Iedereen die geschoold is in deze technieken kan, als het goed is, snel achterhalen welke energiemeridia(n)an(en) uit balans was/ waren en dan precies weten waar te kloppen—althans zo luidt de theorie. Weet echter dat deze spiertesten veel ervaring vereisen en dat maar weinigen er echt bedreven in raken.

**Een omtrekkende beweging om diagnose heen.** Hoe dan ook, u hoeft niets te weten over diagnose om succes te hebben met EFT. Dat is mijn bijdrage aan deze ontdekkingen. EFT maakt een omtrekkende beweging om het stellen van een diagnose heen. Daarmee wil ik niet zeggen dat het niet van belang is om een diagnose te kunnen stellen. In onze DVD-set “Steps toward becoming The Ultimate Therapist” (sinds 2008 onderdeel van “Beyond the Basics”; vert.) geef ik juist onderricht in een prettige manier van diagnose stellen. Professionele therapeuten en speciaal zij die werken met klinisch verstoorde patiënten, kunnen zo’n extra mogelijkheid goed gebruiken.

Maar het “100% Revisie Concept” (hierna beschreven) kan op bewonderenswaardige wijze vervangend werken. Voor de meerderheid van de problemen bij de meerderheid van de mensen is diagnose niet noodzakelijk.

### **Het 100% Revisie Concept**

Laten we even teruggaan naar de beeldspraak met de TV om te begrijpen hoe die omtrekkende beweging werkt. Stel je voor dat je TV-beeld wazig is ... er zit een “zzzzzt” ergens binnenin ... en dat wil je gerepareerd hebben. Stel je nou voor dat de reparateur geen gereedschap heeft waarmee hij het probleem kan vaststellen. Hij kan je echt niet vertellen of je iets groots als een nieuwe beeldbuis

nodig hebt of iets kleins als een nieuwe voeding. Hoe repareert hij dan je TV?

Het antwoord is: om je TV in orde te brengen ... **vervangt hij gewoon alle onderdelen--** zoals een automonteur soms een hele motor vervangt. Hij vervangt ieder zichtbaar elektronisch onderdeel ... de beeldbuis, al de bekabeling, iedere condensator, etc. Overdrijft hij niet een beetje? O, zeker wel! Maar de belangrijkste vraag is: “Is er kans dat hij het probleem kan oplossen?” O ja hoor, weer zeker weten! Juist omdat hij alles vervangt, komt de waarschijnlijkheid dicht bij de 100%.

Natuurlijk zal de revisie weinig zin hebben als de TV zich in een zwak ontvangstgebied met verstoringen bevindt. Maar gewoonlijk is dat niet het geval. Op dezelfde manier bekeken, kun je zeggen dat sommige mensen (minder dan 5%) een energiesysteem hebben dat gevoelig is voor op allergie lijkende reacties. Dat onderwerp komt later verder ter sprake.

**Het Basis Recept.** Het 100% Revisie Concept is dus een omleiding om diagnose heen. We overdrijven de zaak. We gebruiken een aangeleerd proces dat we Het Basis Recept noemen, waarmee we voldoende klopprocedures uitvoeren om het hele energiesysteem te reviseren. Op deze wijze komen onze kansen, betreffende opheffing van de onbalans of het “zzzzzzt”, er veel beter voor te staan ... ook al zijn we niet in staat een diagnose te stellen.

Het enige verschil tussen de TV-reparateur en EFT is dat onze revisie slechts een paar minuten duurt ... geen dagen. Daardoor is het zeer praktisch uitvoerbaar.

Het 100% Revisie Concept vereist dat je op/vlakbij de eindpunten van een aantal energiemeridianen klopt, niet wetend welke ervan misschien verstoord is/zijn. Op deze manier klopt je dus in feite meer dan noodzakelijk en zul je dus tijdens het proces ook op enkele meridianen kloppen die gewoon stromen. Misschien vraagt u zich af of dat kwaad kan. Het antwoord is “Nee”. Dit overmatige kloppen, zoals EFT het verlangt, heeft hetzelfde effect als het reviseren van de TV. Geen schade ... en waarschijnlijk herstel je wat er fout zat.

**Tot zover samenvattend.** Tot nu toe hebben we wat basisachtergrond behandeld en gepraat over wat u kunt verwachten. Ook hebben we de wetenschap achter de techniek wat belicht en ontdekt dat “*De oorzaak van alle negatieve emoties een verstoring van het energiesysteem in het lichaam is*”. Dat is een baanbrekend nieuwe ontdekking die een denkwijze buiten de gangbare grenzen vereist om werkelijk gewaardeerd te kunnen worden.

We hebben ook geleerd dat het belangrijk kan zijn een diagnose voor de onbalans in het energiesysteem te kunnen stellen, maar dat dat voor deze cursus niet praktisch, noch noodzakelijk is. Gelukkig kan door gebruik van Het 100% Revisie Concept een diagnose in het merendeel van de gevallen vermeden worden.

Het 100% Revisie Concept vereist een klophandeling



die uit het hoofd geleerd moet worden. Deze procedure is de spil van EFT en wordt Het Basis Recept genoemd. Dat is uw elementaire gereedschap en “uw beste vriend” om emotionele vrijheid mee te kunnen bereiken. U bezit nu de achtergrond die noodzakelijk is om de kracht ervan te kunnen waarderen. We behandelen Het Basis Recept in het volgende hoofdstuk.

P.S. Vergeet s.v.p. niet dat we in onze inleidende uitleg al hebben gezegd dat de emotionele en energetische bevrijding door EFT vaak ook ingrijpende fysieke genezing met zich meebrengt.

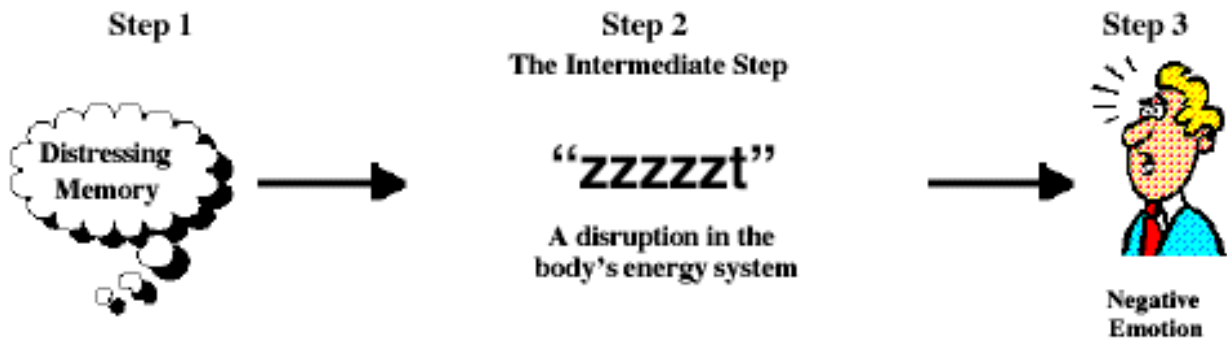
### Hoe een negatieve emotie wordt veroorzaakt



**Een verstoring in het  
energiesysteem van het lichaam**



### How a negative emotion is caused



# Het Basis Recept

Alsof je een cake bakt -- De Set up (Opzet) -- Het Kloprondje -- De 9 Gamut Procedure --  
Het Kloprondje (weer)  
De Herinnerzin -- Aanpassingen in latere rondes

## Alsof je een cake bakt

Ons uiteindelijke doel in deze cursus is u uit te rusten met een makkelijk te gebruiken recept om uw emotionele vrijheid uit te breiden. Ik noem 't Het Basis Recept en de volgende bladzijden gaan over de opbouw ervan.



Een recept bevat natuurlijk bepaalde ingrediënten die in een bepaalde volgorde toegevoegd moeten worden. Als je bijvoorbeeld een cake aan het bakken bent, moet je

suiker gebruiken, en geen peper, en moet je de suiker toevoegen *voor* de cake de oven in gaat. Anders ... geen cake.

Het Basis Recept vormt daarop geen uitzondering. Met elk ingrediënt moet precies als staat aangegeven worden omgegaan en het moet dus ook op het juiste moment toegevoegd worden. Anders ... geen resultaat.

Hoewel ik nogal mijn best doe om Het Basis Recept gedetailleerd te beschrijven, is het op zich heel eenvoudig en makkelijk om te doen. *Als je het eenmaal uit je hoofd kent, kan iedere ronde ervan in ongeveer 1 minuut gedaan worden.* Het vereist natuurlijk wat oefening, maar na enkele pogingen heb je je het proces eigen gemaakt en kun je die emotionele vrijheidscake in je slaap bakken. Dan ben je al aardig op weg naar de beheersing van EFT en alle beloning die dat met zich meebrengt.

Even tussendoor: er zijn verschillende **shortcuts** (Verkorte Versies; vert.) beschikbaar die beschreven worden in Deel II van deze handleiding en te zien zijn op Video 1 van Deel II. Ik beschrijf hier het *gehele* Basis Recept omdat het een belangrijke basis vormt voor het hele proces. De gevorderde therapeut zal echter wellicht de shortcuts gebruiken, omdat die de gemiddelde benodigde tijd met minstens de helft verminderen.

Het volledige Basis Recept bestaat uit 4 ingrediënten ... waaronder 2 precies dezelfde. Het zijn:

1. De Set up (De Opzet)
2. Het Kloprondje
3. De 9 Gamut Procedure
4. Het Kloprondje

Zij worden hierna allemaal uitgebreid behandeld.

## Ingrediënt 1 ... De Set up (Opzet)

Het Basis Recept toepassen is zo iets als bowlen. Bij bowlen is er een machine die de kegels opzet door ze op te pikken en precies in de juiste opstelling te plaatsen aan het einde van de baan. Zodra deze "set up" klaar is, hoef je alleen nog maar de bal over de baan te rollen om de kegels omver te gooien.

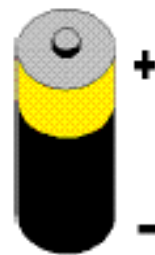
Op 'n zelfde soort manier heeft Het Basis Recept aan het begin een vast onderdeel om uw energiesysteem "op te zetten" alsof het een set bowlingkegels is. Dit onderdeel (de Set up = de Opzet genaamd) is essentieel voor het hele proces en bereidt het energiesysteem voor, zodat de rest van Het Basis Recept (de bal) zijn werk kan doen.

Uw energiesysteem is natuurlijk niet *echt* een set bowlingkegels. Het is een set van subtiele elektrische circuits. Ik presenteer e.e.a. alleen in die bowlingbeeldspraak om u enig idee te geven van de bedoeling van de Set up en van de noodzaak om ... **u ervan te verzekeren dat uw energiesysteem op de juiste wijze is ingesteld, voordat u gaat proberen het van zijn verstoringen te ontdoen.**

Uw energiesysteem is blootgesteld aan een vorm van elektrische hinder die het balancerende effect van het klopproces eventueel blokkeert. Wanneer dat het geval is, moet deze hinderlijke blokkade verwijderd worden, anders werkt Het Basis Recept niet. Dat verwijderen is de taak van de Set up.

In technische termen: die verstoringe blokkade neemt de vorm aan van een *omkering van polariteit* binnen uw energiesysteem. Dat is niet hetzelfde als *de energieverstoringen* die de negatieve emoties veroorzaken.

Een andere analogie kan ons hier van dienst zijn. Stelt u zich even een gewoon, handzaam elektronisch apparaat voor, zoals een taperecorder. Net als al dat soort apparaten heeft die batterijen nodig om te kunnen functioneren en, minstens zo belangrijk, *de batterijen moeten er op de juiste wijze in gezet worden.* Het is u vast wel eens opgevallen dat er op batterijen een + teken en een - teken staat. Die tekens geven hun *polariteit* aan. Als je de + en - tekens volgens de instructies in het apparaat plaatst, stroomt de elektriciteit gewoon en zal de recorder prima werken.



Maar wat gebeurt er als je de batterijen er verkeerd om in zet? Probeer maar eens. De recorder zal het niet doen. Hij zal zich gedragen alsof de batterijen verwijderd zijn. Dat is ook wat er gebeurt als uw energiesysteem te maken heeft met omgekeerde polariteit. Het is alsof uw batterijen er achterstevoren in zitten. Ik bedoel niet dat u dan helemaal niet meer functioneert ... alsof u "t hoekie om bent" ...maar op enkele gebieden *komt* e.e.a. stil te liggen.

Die omkering van polariteit heeft ook een officiële naam, nl. "Psychologische Omkering" (PO), en die staat voor een fascinerende ontdekking met vèrstrekkende toepasbaarheid voor ... **alle gebieden van genezing en persoonlijke prestatie.**

Dit verschijnsel is de oorzaak van het feit dat sommige ziektes chronisch zijn en maar gebrekkig reageren op conventionele behandelingen. Het is óók de reden waarom sommige mensen het zo moeilijk hebben bij het afvallen of het stoppen met verslavende middelen. Het is, gewoon letterlijk, de oorzaak van zelfsabotage. Aan de gewoontes van dit verschijnsel zou je al een hele cursus kunnen wijden en het wordt dan ook uitgebreider belicht in Deel II van deze cursus.

Voor dit moment hoeven we van Psychologische Omkering echter alleen wat basiszaken te weten die met EFT te maken hebben en met ... belangrijker ... hoe we het kunnen corrigeren.

Psychologische Omkering wordt veroorzaakt door zelfvernietigend, negatief denken dat zich vaak onbewust voordoet en dus zonder dat jijzelf het echt in de gaten hebt. Gemiddeld genomen is het zo'n 40% van de tijd aanwezig ... en zal dus ook EFT in die mate belemmeren. Sommige mensen hebben het maar heel weinig (wat zeldzaam is), terwijl het anderen het grootste deel van de tijd beheerst (wat ook zeldzaam is). De meeste mensen vallen ergens tussen die twee extremen in. Het creëert geen bepaalde gevoelens in u, dus zult u er niet van op de hoogte zijn of het aanwezig is of niet. Zelfs de meest positief ingestelde mensen zijn er aan onderhevig ... ondergetekende inclusief.

Wanneer het aanwezig is, zal het iedere poging tot genezing, inclusief EFT, in de kiem smoren. Dus ... **moet het, om Het Basis Recept te kunnen laten werken, gecorrigeerd worden.**

Trouw aan het 100% Revisie Concept corrigeren we de Psychologische Omkering àltijd, *ook al is hij misschien niet aanwezig.* Het corrigeren kost maar 8 tot 10 seconden en, mocht de omkering niet aanwezig zijn, dan is er ook geen schade aangericht. Als hij *wel* aanwezig is, is er echter een grote hindernis op weg naar succes opgeruimd.

Zo, nu eens kijken hoe de Set up werkt. Hij bestaat uit twee delen ...

**1:** u herhaalt een affirmatie 3 keer, terwijl u  
**2:** wrijft over de "Zere Plek" ("Sore Spot")  
òf, als tweede keus, op het "Karateslag  
Punt" ("Karate Chop Point") klopt  
(wordt zo meteen verder uitgelegd).

#### De Affirmatie (de Opzetzin)

Aangezien bij de oorzaak van Psychologische Omkering negatief denken betrokken is, zou het u misschien niet verbazen als bij de correctie ervan een opheffende affirmatie betrokken was. Dat is inderdaad het geval en hier is hij.

*Hoewel ik \_\_\_\_\_ heb, accepteer ik mezelf geheel zoals ik ben.*

Op de plaats van de \_\_\_\_\_ komt een korte omschrijving van het probleem dat u wilt aanpakken. Hier zijn wat voorbeelden.

*\*\* Hoewel ik bang ben om in het openbaar te spreken, accepteer ik mezelf geheel zoals ik ben.*

*\*\* Hoewel ik die hoofdpijn heb, accepteer ik mezelf geheel zoals ik ben.*

*\*\* Hoewel ik boosheid tegenover mijn vader voel, accepteer ik mezelf helemaal.*

*\*\* Hoewel ik die oorlogsherinnering heb, accepteer ik mezelf geheel zoals ik ben.*

*\*\* Hoewel ik die stijfheid in mijn nek heb, accepteer ik mezelf innig en volledig.*

*\*\* Hoewel ik die nachtmerries heb, accepteer ik mezelf helemaal.*

*\*\* Hoewel ik die behoefte aan alcohol voel, accepteer ik mezelf geheel zoals ik ben.*

*\*\* Hoewel ik bang ben voor slangen, accepteer ik mezelf helemaal.*

*\*\* Hoewel ik depressief ben, accepteer ik mezelf geheel zoals ik ben.*

Dit is natuurlijk maar een gebrekkig lijstje, want het aantal mogelijke kwesties dat je met EFT kunt aanpakken is oneindig groot.

Als het goed is, merkt u op de video's en audio's van deze cursus op dat Adrienne en ik verschillende variaties op die affirmatie gebruiken. U hoort ons Opzettinnen uitspreken als...

*\*\* "Ik accepteer mezelf, hoewel ik deze \_\_\_\_\_ heb." of*

*\*\* "Ondanks dat ik \_\_\_\_\_ heb, accepteer ik mezelf innig en volledig." of*

*\*\* "Ik houd van mezelf en accepteer mezelf, ook al heb ik dit \_\_\_\_\_."*



Al dat soort affirmaties is prima, omdat ze in principe dezelfde vorm hebben. Dat wil zeggen ... ze erkennen het probleem en creëren zelfacceptatie ondanks het bestaande probleem. En dat is noodzakelijk, wil de affirmatie effectief zijn. Al die vormen zijn dus bruikbaar, maar ik stel voor dat u de aanbevolen vorm gebruikt, omdat die makkelijk te onthouden is en al een goede staat van dienst heeft in het klaren van de klus. Nog even wat aardige weetjes over de Opzetzin ...

\*\* Het maakt niks uit of je er in gelooft of niet ... spreek hem gewoon uit.

\*\* Het is beter de affirmatie met gevoel en nadruk uit te spreken, maar als je hem maar “vlug-vlug” uitspreekt, werkt hij meestal ook.

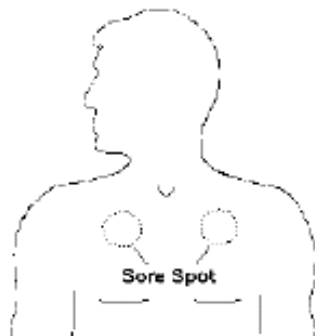
\*\* Het beste is om hem hardop uit te spreken, maar als je in een sociale omgeving verkeert waar je hem liever maar zachtjes mompelt ... of alleen stilletjes denkt... ga je gang. Ook dan zal hij waarschijnlijk zijn uitwerking hebben.

Om de effectiviteit van de Opzetzin te bevorderen, hoort bij de Opzet (Set up) ook dat je ondertussen met je vingers wrijft over een “Zere Plek”... of ... klopt op het “Karateslag Punt”. Dat wordt allebei hierna beschreven.

#### De Zere Plek (Sore Spot, zie afb.)

Er zijn twee Zere Plekken en het maakt niet uit welke u gebruikt. Ze bevinden zich in het bovenste deel van de borst, één links en één rechts, en u vindt ze als volgt:

Ga naar de onderkant van de keel, ongeveer daar waar een man zijn stropdas knoopt. Voel daar een beetje heen en weer en dan vindt u een U-vormig kuiltje aan de top van uw sternum (borstbeen). Ga vandaar ±5 cm richting navel en vandaar ruim 5 cm naar links (of rechts). Als het goed is, bent u nu in het bovenste linker- (of rechter-) deel van uw borst. Als u in dat gebied (binnen een cirkel van zo'n 3 cm) nu op enkele plaatsen vrij stevig drukt, vindt u de “Zere Plek”. Dat is de plaats waarop u moet wrijven terwijl u de Opzetzin uitspreekt.



Bij wat stevigere druk voelt deze plek pijnlijk aan, omdat zich daar een lymfeknooppunt bevindt. Als je er op wrijft, ontwar je dat knooppunt. Als je er enkele

keren op gewreven hebt, zijn de opgehoopte stoffen gelukkig alweer verspreid en verdwijnt het pijnlijke gevoel. Dan kun je op de plek wrijven zonder dat je er ook maar enige last van hebt.

Ik wil dat eventuele pijngevoel nou ook weer niet overdrijven. Het is niet zo dat het wrijven op de Zere Plek heftige, intense pijn geeft. Het is prima te verdragen en het veroorzaakt je echt geen overdreven onbehaaglijk gevoel. Mocht het toch tegenvallen, verminder dan de druk van de vingers wat.

En als u in dat gebied een operatie van enige soort heeft gehad, of er is enige andere medische reden waarom u niet op die specifieke plek zou moeten komen, *ga dan naar de andere kant*. De beide zijden zijn even effectief. Ga bij enige twijfel in ieder geval naar uw huisarts of andere medisch adviseur ... of ... klopt als vervanging op het “Karateslag Punt”.

#### Het Karateslag Punt

Het Karateslag Punt (afgekort als **KC** van “Karate Chop”) bevindt zich midden in het vlezige stuk aan de buitenkant van uw hand (zowel linker- als rechter-), tussen de bovenkant van de pols en de onderkant van de pink ... of anders gezegd ... het deel van uw hand waarmee u een karateslag zou uitvoeren.

In plaats van erop te wrijven zoals bij de Zere Plek, *klopt* u met de toppen van wijs- en middelvinger van de andere hand krachtig op dit punt. Hoewel u van *allebei* de handen het Karateslag Punt *kunt*



gebruiken, is het meestal het prettigst om met de vingertoppen van de dominante hand te kloppen op het Karateslag Punt van de niet-dominante hand. Als u rechtshandig bent, bijvoorbeeld, dan klopt u met de vingertoppen van de rechterhand op het Karateslag Punt van de linkerhand.

**Moet je nu de Zere Plek of het Karateslag Punt gebruiken?** Na jarenlange ervaring met beide methodes, is vastgesteld dat wrijven op de Zere Plek ietsje meer effectief is dan het kloppen op het Karateslag Punt. Het is geen must, maar het *heeft* de voorkeur.

Omdat de Set up zo cruciaal is voor de werking van de rest van Het Basis Recept, raad ik u ten sterkste aan liever de Zere Plek te gebruiken dan het Karateslag Punt. Daarmee staan uw kansen er het beste voor. Maar ook het Karateslag Punt is uitstekend bruikbaar en zal een storende blokkade in de overgrote meerderheid van de gevallen opruimen. Voel u dus vrij om het te gebruiken, als de Zere Plek om wat voor reden dan ook vermeden moet worden.

U zult mij op de video's mensen vaak zien aangeven op het Karateslag Punt te kloppen i.p.v. te wrijven op de Zere Plek. Dat doe ik omdat dat wat makkelijker uit te leggen is als ik voor een groep sta.

#### Even samenvattend

Nu u de onderdelen van de Opzet begrijpt, is hij makkelijk uit te voeren. U zegt een woord of kort zinnetje op de plaats van "\_\_\_\_\_ " in de Opzetzin en ... **herhaalt eenvoudig die Opzetzin, met nadruk, 3 keer terwijl u voortdurend op de Zere Plek wrijft of op het Karateslag Punt klopt.**

Dat is alles. Na enkele rondjes oefenen zou u in staat moeten zijn om de Set up in zo'n 8 seconden uit te voeren. Hebt u de Set up eenmaal goed uitgevoerd, dan bent u klaar voor het volgende ingrediënt van Het Basis Recept, "Het Kloprondje".

### Ingrediënt 2 ... Het Kloprondje

"Het Kloprondje" is in zijn opzet heel eenvoudig. Het bestaat uit kloppen op de eindpunten van de belangrijkste energiemeridianen van het lichaam en is de manier waarop het "zzzzzzt" wordt gestopt en het energiesysteem weer in evenwicht wordt gebracht. Voordat ik de precieze plaatsen van de punten voor u uitstippel, kunt u echter wel enkele tips gebruiken voor de uitvoering van het klopproces zelf.

**Kloptips:** Aan u zelf de keuze met welke hand u klopt, maar met uw dominante hand is het gewoonlijk prettiger werken (d.w.z. rechterhand als u rechts bent).

Klop met de toppen van wijs- en middelvinger. Dan bestrijkt u een iets groter gebied dan met maar één vinger, waardoor u punten makkelijker raakt.

Klop gedegen, maar nooit zo hard dat u zichzelf bezeert of beschadigt.

Klop ongeveer 7 keer op elk punt. Ik zeg *ongeveer* 7 keer omdat u tijdens het kloppen een "Herinnerzin" of "-woord" moet uitspreken (komt later aan de orde) en het is moeilijk om ondertussen ook nog te tellen. Als u een beetje vaker of minder klopt dan 7 keer (5x tot 9x, bijvoorbeeld), is dat ook prima.

De meeste kloppunten bevinden zich aan beide zijden van het lichaam. Het maakt niet uit welke kant van het lichaam u gebruikt en ook niet of u tijdens het Kloprondje van kant wisselt. U kunt bijvoorbeeld onder uw rechteroog kloppen en, verderop in het Kloprondje, onder uw linkerarm.

**De punten:** Elke energiemeridiaan heeft 2 eindpunten. Om het doel van Het Basis Recept te bereiken, hoeft je maar op één uiteinde te kloppen om alle eventueel aanwezige verstoorde plekken weer in evenwicht te brengen. Die eindpunten liggen dicht

bij de oppervlakte van het lichaam en kunnen dus sneller bereikt worden dan andere punten van de meridianen die mogelijk dieper begraven liggen. Hierna volgen aanwijzingen voor het vinden van de eindpunten van die meridianen die van belang zijn voor Het Basis Recept.

Alle punten samen ... beklopt in de gepresenteerde volgorde ... vormen het Kloprondje.

\*\* Aan het begin van de wenkbrauw, net boven en aan één kant van de neus. Afgekort **EB**, van **beginning of the Eye Brow**.

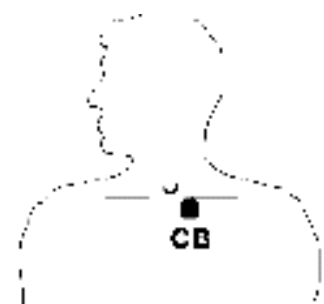
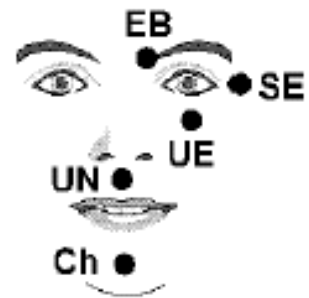
\*\* Op het bot ter hoogte van de buitenste zijkant van het oog. Dit punt wordt afgekort als **SE**, van **Side of the Eye**.

\*\* Op het bot onder het oog, ongeveer 1 1/2 cm onder de pupil. Dit wordt afgekort als **UE**, van **Under the Eye**.

\*\* In het smalle gebied tussen de onderkant van de neus en de bovenkant van de bovenlip. Dit punt wordt afgekort als **UN**, van **Under the Nose**.

\*\* Halverwege tussen de punt van de kin en de onderkant van de onderlip. Hoewel het niet precies op de kin is, noemen we dit het kinpunt, omdat dat het plekje zodanig omschrijft dat je het makkelijk onthoudt. Het wordt afgekort als **Ch**, van **Chin**.

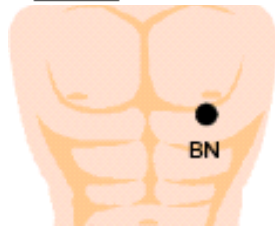
\*\* Het kruispunt waar het sternum (borstbeen), het sleutelbeen en de eerste rib elkaar ontmoeten. Plaats, om het te vinden, eerst uw wijsvinger op het U-vormige kuiltje boven aan het borstbeen (ongeveer waar een man zijn stropdas knoopt). Beweeg uw vinger vanaf de onderkant van de U 1 1/2 cm naar beneden en daarna 1 1/2 cm naar links (of rechts). Dit punt wordt afgekort als **CB**, van **Collar Bone**, *hoewel het niet precies op het sleutelbeen (clavicula) zelf zit*. Het zit aan het begin van het sleutelbeen en we geven het de naam Sleutelbeen Punt, omdat dat een stuk makkelijker te zeggen is dan "de kruising waar het sternum (borstbeen), het sleutelbeen en de eerste rib elkaar ontmoeten."



\*\* Aan de zijkant van het lichaam, op een punt ter hoogte van de tepels (bij mannen) of het midden van het BH-bandje (bij vrouwen). Het zit ongeveer 6 cm onder de oksel. Dit punt wordt afgekort als **UA**, van **Under the Arm**.

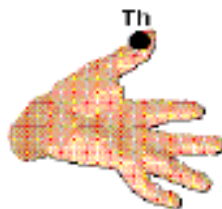


\*\* Voor mannen 1 1/2 cm onder de tepel. Voor vrouwen waar het onderste huiddeel van de borst tegen het lichaam komt. Dit punt wordt afgekort als **BN**, van **Below Nippel**.



Verderop wordt verteld dat, resp. waarom dit punt is toegevoegd aan deze editie.

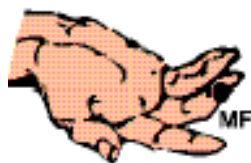
\*\* Aan de buitenzijde van de duim, op het punt dat samenvalt met de onderkant (hoek) van de nagel. Dit wordt afgekort als **Th**, van **Thumb**.



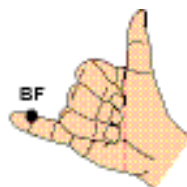
\*\* Aan de zijkant van de wijsvinger (de kant naast de duim), op het punt dat samenvalt met de onderkant (hoek) van de nagel. Dit punt wordt afgekort als **IF**, van **Index Finger**.



\*\* Aan de zijkant van de middelvinger (de kant het dichtst bij de duim), op het punt dat samenvalt met de nagelhoek. Dit punt wordt afgekort als **MF**, van **Middle Finger**.



\*\* Aan de binnenzijde van de pink (de kant het dichtst bij de duim) op het punt dat samenvalt met de nagelhoek. Het wordt afgekort als **BF**, van **Baby Finger**.



\*\* Het laatste punt is het Karateslag Punt ... wat al eerder beschreven werd in het hoofdstuk "De Set up (de Opzet)". Het bevindt zich in het midden van het vlezige stuk aan de buitenkant van



de hand tussen de bovenkant van de pols en de onderkant van de pink. Het wordt afgekort als **KC**, van **Karate Chop**.

De afkortingen voor de punten in dezelfde volgorde nog eens op een rijtje (**NB:** voor vert. zie pag. 29):

- EB** = Beginning of the **E**ye **B**row
- SE** = Side of the **E**ye
- UE** = Under the **E**ye
- UN** = Under the **N**ose
- Ch** = **C**hin
- CB** = Beginning of the **C**ollar **B**one
- UA** = Under the **A**rm
- BN** = **B**elow **N**ippel
- Th** = **T**humb
- IF** = **I**ndex **F**inger
- MF** = **M**iddle **F**inger
- BF** = **B**aby **F**inger
- KC** = **K**arate **C**hop

Zoals u ziet, volgen deze kloppunten elkaar op het lichaam *van boven naar beneden* op. Dat wil zeggen dat ieder punt dus *lager* ligt dan het vorige. Dat is om het allemaal makkelijker te kunnen onthouden. Een paar keer het tochtje van boven naar beneden en u vergeet het nooit meer en hebt het altijd tot uw beschikking.

U merkt wellicht ook op dat het **BN**-punt is toegevoegd na het samenstellen van de video's die bij deze cursus horen. Oorspronkelijk was het weggelaten, omdat het voor vrouwen in bepaalde sociale omgevingen (restaurants e.d.) soms onplezierig was om het te gebruiken. Hoewel de resultaten met EFT ook zonder dit punt alles overtroffen, voeg ik het voor de volledigheid nu toch toe.

### Ingrediënt 3 ... De 9 Gamut Procedure

De "9 Gamut Procedure" is toch wel de raarst uitzijnde handeling van EFT. Maar de bedoeling ervan is de hersenen "goed af te stemmen" en dat gebeurt door enkele oogbewegingen en wat te neurïen en tellen. Bepaalde delen van de hersenen worden door zenuwverbindingen gestimuleerd als de ogen bewogen worden. Op soortgelijke wijze wordt de rechterkant van de hersenen (de "creatieve" kant) ingeschakeld als je een liedje neuriet en de linkerkant (de "rationele" kant) als je telt.

De 9 Gamut Procedure is een 10 seconden durende handeling waarin negen van deze "hersensstimulerende" activiteiten worden uitgevoerd, terwijl aanhoudend geklopt wordt op één van de energiepunten in het lichaam ... het "Gamut Punt". Na jarenlange ervaring is vastgesteld dat deze

samenstelling aan EFT vaak efficiëntie kan toevoegen en uw vooruitgang richting emotionele vrijheid kan versnellen ... vooral als hij, *in sandwich-sfeer*, tussen twee Kloprondjes wordt geplaatst.

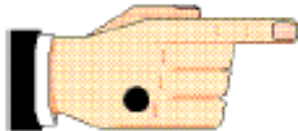
Een handige manier om het hele Basis Recept te onthouden is dan ook het te beschouwen als een kaassandwich. De Opzet (Set up) is de voorbereiding voor de kaassandwich (kaas schaven, etc.) en de sandwich zelf bestaat uit twee boterhammen (Kloprondjes) met kaas ertussen (de 9 Gamut Procedure). Zo ziet dat er uit:

### De Set up (Opzet)

*De Kaas- Het Kloprondje (boterham)*  
*9 Gamut (kaas)*  
*sandwich Het Kloprondje (boterham)*

Om de 9 Gamut Procedure te kunnen uitvoeren moet je eerst weten waar het “Gamut Punt” zich bevindt. Dat is op de rug van de hand (zowel rechter- als linker-), op ongeveer 1 cm achter het punt midden tussen de knokkels van ringvinger en pink.

Als je een denkbeeldige lijn trekt tussen de knokkels van ringvinger en pink en je voorstelt dat die lijn de onderkant is van een gelijkzijdige driehoek waarvan de andere zijden, in de richting van de pols, samenkomen op één punt, het toppunt, dan bevindt het Gamut Punt zich in dat toppunt van die driehoek.



Vervolgens voer je 9 verschillende acties uit, terwijl je voortdurend op het Gamut Punt klopt. Die 9 “Gamut-acties” zijn:

1. Ogen dicht.
2. Ogen open.
3. Ogen strak schuin naar rechtsonder, zonder het hoofd te bewegen.
4. Ogen strak schuin naar linksonder, zonder het hoofd te bewegen.
5. Ogen in een cirkel ronddraaien alsof je neus in het middelpunt van een klok zit en je van daaruit probeert alle cijfers van de klok één voor één te zien.
6. Hetzelfde als bij 5, alleen draai je nu je ogen de andere kant op.
7. Neurie 2 seconden van een liedje (ik gebruik altijd “Happy Birthday”).
8. Tel snel van 1 tot en met 5.
9. Neurie weer 2 seconden van een liedje.

Zoals u ziet, worden deze 9 handelingen in een

bepaalde volgorde gepresenteerd en ik ga er vanuit dat u ze in die volgorde uit het hoofd leert. U kunt de volgorde wel wijzigen, als u maar wel alle 9 acties uitvoert ... **en** ... doe 7, 8 en 9 als één geheel. D.w.z. je neuriet 2 seconden een liedje ... dan tel je ... dan neurie je het liedje weer, in die volgorde. Jaren van ervaring hebben uitgewezen dat dit belangrijk is.

Denk er trouwens om dat het **voorkomt** dat mensen zich niet prettig voelen bij het zingen van “Happy Birthday”, omdat het ze herinnert aan minder gelukkige verjaardagen. In dat geval kun je ofwel EFT toepassen op die akelige verjaardagen ... of ... je kunt dat even terzijde schuiven door ze een ander liedje te laten neurien.

### Ingrediënt 4 ... Het Kloprondje (weer)

Het vierde ... en laatste ... ingrediënt voor Het Basis Recept werd hierboven al genoemd. Het is precies zo'n zelfde Kloprondje.

### De Herinnerzin

Als u Het Basis Recept eenmaal uit uw hoofd kent, wordt het een vriend voor het leven. Het kan worden toegepast op een bijna eindeloze lijst van emotionele en lichamelijke problemen en biedt verlichting in de meeste ervan. Er is echter nog één ander concept dat we moeten behandelen, voordat we Het Basis Recept kunnen toepassen op een bepaald probleem. Dat is “De Herinnerzin”.

Als een rugbyspeler een bal gooit, mikt hij op een bepaalde medespeler die de bal moet vangen. Hij gooit de bal niet lukraak de lucht in, gewoon in de hoop dat iemand hem vangt. Zo ook moet Het Basis Recept gericht worden op een concreet probleem. Anders wordt het doelloos ronddwalen met weinig of geen effect.

U “mikt” of “richt” Het Basis Recept door het toe te passen terwijl u bent “afgestemd” op het probleem waarvan u bevrijd wilt worden. Daardoor weet uw systeem welk probleem de “vanger” moet zijn.

Vergeet niet de Ontdekkingsverklaring die zegt ...

*“De oorzaak van alle negatieve emoties is een ontregeling van het energiesysteem in het lichaam.”*

Negatieve emoties dienen zich aan doordat u bent afgestemd op bepaalde gedachten of omstandigheden die, op hun beurt, tot een verstoring in uw energiesysteem leiden. Anders zou u ‘normaal’ functioneren. Iemands hoogtevrees, bijvoorbeeld, is niet op de voorgrond aanwezig als hij/zij een stukje op de komische pagina van de krant zit te lezen (en dus niet is afgestemd op het probleem).

Afstemmen op een probleem doe je door er gewoon aan te denken. “Afstemmen op” *betekent* in feite

“denken aan”. Denken aan het probleem zal de bijbehorende energieverstoringen oproepen die dan ... en alleen dan ... weer in balans kunnen worden gebracht door Het Basis Recept toe te passen. Zonder afstemming op het probleem ... en daarmee die verstoringen creërend ... doet Het Basis Recept niets.

Afstemmen zal veelal een heel eenvoudig proces blijken te zijn. Je denkt alleen maar aan het probleem en ondertussen pas je Het Basis Recept toe. Dat is alles ... dat wil zeggen in theorie.

Het kan echter zijn, dat u het wat moeilijk vindt om bewust te denken aan een probleem, terwijl u aan het kloppen bent, en neuriën en tellen enzo. Daarom kom ik nu dan ook met een “Herinnerzin”, die u tijdens het uitvoeren van Het Basis Recept steeds kunt herhalen.

De Herinnerzin is gewoon een woord of kort zinnetje dat het probleem omschrijft en dat u hardop uitspreekt telkens als u op één van de punten van het Kloprondje aan het kloppen bent. Op die manier “herinnert” u uw systeem voortdurend aan het probleem waar u mee bezig bent.

De Herinnerzin die u het best kunt gebruiken is doorgaans identiek aan de probleemomschrijving die u gekozen heeft voor de Opzetzin (affirmatie) in de Opzet (Set up). Als u, bijvoorbeeld, werkt aan “angst om in het openbaar te spreken”, zou de Opzetzin iets kunnen zijn als ...

*Hoewel ik deze angst voor spreken in het openbaar heb, accepteer ik mezelf geheel zoals ik ben.*

In deze affirmatie zijn de onderstreepte woorden ... angst voor spreken in het openbaar ... ideale kandidaten om te dienen als Herinnerzin.

Het zal u misschien opvallen dat Adrienne en ik tijdens de opnames bij deze cursus met mensen soms een wat kortere versie van die Herinnerzin gebruiken. Misschien gebruiken we “angst voor openbaar spreken” of alleen “openbaar spreken” in plaats van de wat langere versie hierboven. Dat is gewoon één van de shortcuts (Verkorte Versies; vert.) waar we in al die jaren ondervinding met deze techniek aan gewend zijn geraakt. Wat u betreft echter: u kunt het voor uzelf simpel houden door als Herinnerzin gewoon het woord/zinnetje te gebruiken dat identiek is aan de probleemstelling die u in de Opzetzin (affirmatie) uit de Opzet (Set up) gebruikt. Op die manier houdt u de kans op een vergissing beperkt.

Even iets anders interessants dat u waarschijnlijk zult opmerken op de audio's en sommige video's. Als Adrienne en ik mensen aan het helpen zijn met EFT, laten we hen niet altijd steeds de Herinnerzin zeggen. Dat komt doordat wij in de loop van de jaren hebben ontdekt dat doorgaans de Opzetzin tijdens de Opzet simpelweg voldoet om op het probleem waar we

mee bezig zijn “af te stemmen”. Ook al zou je denken dat al het kloppen, tellen, neuriën, etc. je zou afleiden, het onderbewustzijn blijkt doorgaans het probleem door Het Basis Recept heen prima in het vizier te houden.

Maar dat is niet *altijd* het geval is en wij, met onze veelomvattende training en ervaring, zijn in staat te herkennen of het wel of niet nodig is de Herinnerzin te gebruiken. Zoals gezegd, hij is gewoonlijk niet nodig, maar ... **als hij nodig is, is hij ook echt nodig en moet hij gebruikt worden!**

Dat is zo mooi aan EFT: in dit opzicht hoeft je niet de ervaring te hebben die wij hebben. Je hoeft niet in staat te zijn om te bepalen of de Herinnerzin nodig is of niet. Je kunt gewoon *aannemen* dat hij altijd noodzakelijk is en daarmee jezelf ervan verzekeren dat je altijd bent afgestemd op het probleem, simpelweg door, volgens de aanwijzingen, de Herinnerzin te herhalen. Het schaadt niet om de Herinnerzin te herhalen wanneer hij niet nodig is en als hij wèl nodig is, doet hij dienst als waardevol gereedschap. Dit behoort tot het 100% Revisie Concept dat eerder ter sprake kwam. In elke ronde van Het Basis Recept doen we mogelijk van alles wat niet nodig is voor het gegeven probleem. Maar als een bepaald stukje uit Het Basis Recept *wel* nodig is ... **doet het er ook absoluut toe.**

Het schaadt niet om alles mee te nemen ... zelfs al is het misschien onnodig ... en *het kost maar 1 minuut per rondje*. Daarbij inbegrepen zit het *steeds* weer herhalen van de Herinnerzin telkens als je, tijdens het Kloprondje, op een punt aan het kloppen bent. Het kost niets om dat erbij te doen ... zelfs geen tijd ... omdat de zin herhaald kan worden binnen dezelfde tijd die nodig is om 7 keer op ieder energiepunt te kloppen.

Het concept van de Herinnerzin is simpel. Maar voor de volledigheid geef ik nog even een paar voorbeelden.

- \*\* *hoofdpijn*
- \*\* *boosheid tegenover mijn vader*
- \*\* *oorlogsherinnering*
- \*\* *stijfheid in mijn nek*
- \*\* *nachtmerries*
- \*\* *behoefte aan alcohol*
- \*\* *angst voor slangen*
- \*\* *depressie*

### **Aanpassingen in latere rondes**

Stel dat u Het Basis Recept voor een bepaald probleem gebruikt (angst, hoofdpijn, boosheid, etc.). Dan zal dat probleem soms na één ronde verdwijnen, terwijl op andere momenten één ronde slechts een gedeeltelijke bevrijding oplevert. Als slechts gedeeltelijke bevrijding wordt bereikt, zult u nòg één

of meer rondje(s) nodig hebben.

Voor het beste resultaat moeten dergelijke aanvullende rondjes enigszins aangepast worden. De reden daarvoor: één van de hoofdoorzaken van het uitblijven van volledige uitschakeling van het probleem na de eerste ronde is dat de Psychologische Omkering weer de kop opsteekt ... die belemmerende blokkering die door de Set up wordt opgeheven.

Deze keer doet de Psychologische Omkering zich in iets andere gedaante voor. In plaats van *al* uw vooruitgang in de kiem te smoren, blokkeert hij nu elke *resterende* vooruitgang. U heeft al enige vooruitgang geboekt, maar wordt tegengehouden op uw weg naar volledige bevrijding, doordat Psychologische Omkering zijn intrede doet op een manier die u weerhoudt van het *nog-beter-worden*.

Aangezien ons onderbewustzijn zaken nogal gauw erg letterlijk opvat, moeten de volgende rondes van Het Basis Recept zich richten op het feit dat u aan *probleemrest* werkt. Zodoende moeten de Opzetzin, die onderdeel uitmaakte van de Opzet, en de Herinnerzin aangepast worden.

Een idee voor een aangepaste Opzetzin:

*Hoewel ik **nog steeds** iets van \_\_\_\_\_ heb, accepteer ik mezelf geheel zoals ik ben.*

U ziet de geaccentueerde woorden (**nog steeds** en **iets**) en hoe zij de waarde van de affirmatie anders benadrukken, aangezien ze gericht zijn op *het resterende* gedeelte van het probleem. In principe is zo'n aanpassing makkelijk te maken en na wat ervaring zult u er vanzelf op overgaan.

Bestudeer de aangepaste Opzettinnen hieronder. Die bevatten aanpassingen op de originele Opzettinnen die eerder in dit hoofdstuk als voorbeeld werden gegeven.

**\*\* Hoewel ik *nog steeds een beetje bang ben om in het openbaar te spreken*, accepteer ik mezelf geheel zoals ik ben.**

**\*\* Ondanks dat ik *nog steeds wat hoofdpijn heb*, accepteer ik mezelf helemaal.**

**\*\* Hoewel ik *nog steeds enige woede naar mijn vader voel*, accepteer ik mezelf geheel zoals ik ben.**

**\*\* Hoewel ik *nog steeds wat last heb van die oorlogsherinnering*, accepteer ik mezelf helemaal.**

**\*\* Hoewel ik *nog steeds wat stijfheid in mijn nek voel*, accepteer ik mezelf helemaal.**

**\*\* Hoewel ik *nog steeds wat last heb van nachtmerries*, accepteer ik mezelf helemaal.**

**\*\* Alhoewel ik *nog steeds enige behoefte aan alcohol voel*, accepteer ik mezelf geheel zoals ik ben.**

**\*\* Hoewel ik *nog steeds een beetje bang ben voor slangen*, accepteer ik mezelf helemaal.**

**\*\* Hoewel ik me *nog steeds wat depressief voel*, accepteer ik mezelf geheel zoals ik ben.**

De Herinnerzin is ook makkelijk aan te passen. Zet gewoon het woord "*resterende*" vóór het eerder gebruikte woord/zinnetje. Als voorbeelden geef ik hier de aangepaste 'Herinner-versies' bij de genoemde Opzettinnen.

**\*\* *resterende* hoofdpijn**

**\*\* *resterende* woede naar mijn vader**

**\*\* *resterende* oorlogsherinnering**

**\*\* *resterende* stijfheid in mijn nek**

**\*\* *resterende* nachtmerries**

**\*\* *resterende* behoefte aan alcohol**

**\*\* *resterende* angst voor slangen**

**\*\* *resterende* depressie**

Hiermee hebben we alle hoofdpunten van Het Basis Recept gehad. Twee dingen heeft u nodig, wilt u er effectief mee kunnen werken. U moet *het uit uw hoofd kennen* en u kunt nog wat *tips gebruiken i.v.m. de toepassing* ervan. Hier komen die tips.

#### **NB: Nederlandse vertaling kloppunten:**

**EB** = Beginning of the Eye Brow

**SE** = Side of the Eye

**UE** = Under the Eye

**UN** = Under the Nose

**Ch** = Chin

**CB** = Beginning of the Collar Bone

**UA** = Under the Arm

**BN** = Below Nipple

**Th** = Thumb

**IF** = Index Finger

**MF** = Middle Finger

**BF** = Baby Finger

**KC** = Karate Chop

--- **BW** = Begin Wenkbrauw

--- **NO** = Naast Oog

--- **OO** = Onder Oog

--- **ON** = Onder Neus

--- **K** = Kin

--- **BS** = Begin Sleutelbeen

--- **OA** = Onder Arm

--- **OT** = Onder Tepel

--- **D** = Duim

--- **WV** = Wijs Vinger

--- **MV** = Middel Vinger

--- **P** = Pink

--- **KP** = Karateslag Punt



# Tips voor het toepassen van EFT

**Testen -- Aspecten -- De aanhouder wint -- Werk zo concreet mogelijk  
Het Generalisatie Effect -- Probeer het gewoon op alles -- EFT in een notendop**

EFT is opmerkelijk makkelijk toe te passen. Stel gewoon 'Het 1 minuuts-Basis Recept met Opzetzin en Herinnerzin' af op uw probleem. Doe dan het benodigde aantal rondjes tot het probleem weg is.

Met dit simpele proces kunt u, als u doorzet, letterlijk **uw systeem her-inrichten**.

Negatieve emoties als angsten, woede, verdriet en depressie, die veroorzaken dat mensen hun leven leiden met de voet op de rem, worden ermee geloosd. En ... goeie kans dat het u ... onderweg ... zal bevrijden van migraine, astma, pijn en een haast eindeloos lijkende lijst van andere lichamelijke kwalen.

Dit hoofdstuk van de cursus voegt een aantal tips toe ... wat nuttige inzichten ... zodat u op een nog betere manier gebruik kunt maken van EFT. Het neemt u mee achter de schermen en helpt u een steviger fundament te leggen onder uw nieuwe vaardigheden.

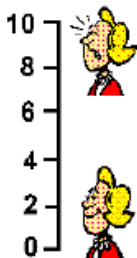
## Testen

Op de video's en audio's zal u opvallen dat Adrienne en ik mensen voortdurend vragen om van hun probleem de emotionele impact te bepalen op een schaal van 0 tot 10 (waarbij 10 staat voor een maximum aan intensiteit en 0 voor totaal geen intensiteit). Dat biedt een graadmeter waaraan u vooruitgang kunt afmeten. Tijdens toepassing van de verschillende rondes van Het Basis Recept begint u misschien bijvoorbeeld op 6, gaat dan naar 3 ... en dan naar 1 ... en uiteindelijk naar 0.

U moet daarbij wel uitgaan van de intensiteit zoals u die NU beleeft ... terwijl u eraan denkt ... en niet van de intensiteit zoals u denkt dat hij in de eigenlijke situatie was. Vergeet niet, dat Het Basis Recept de verstoringen in uw energiesysteem neutraliseert zoals die zich NU voordoen, terwijl u bent afgestemd op de gedachte of de omstandigheid.

Een voorbeeld van hoe het werkt. Laten we zeggen dat u een angst voor spinnen hebt die u graag achter u zou laten. Als er geen spin aanwezig is die bij u enige emotionele intensiteit teweegbrengt, sluit dan uw ogen en stel u voor dat u er eentje ziet of stel u een situatie uit het verleden voor waarin u bang was voor een spin. Stel de intensiteit ervan vast op een schaal van 0 tot 10 *zoals hij NU aanwezig is, terwijl u eraan denkt*. Als u hem bijvoorbeeld op 7 schat, dan heeft u nu een ijkpunt waaraan u uw vooruitgang kunt afmeten.

### Intensity Meter



Doe nu één ronde Basis Recept en stel u dan de spin opnieuw voor. Als u totaal geen spoor van uw eerdere emotionele intensiteit meer waarneemt, bent u klaar. Als u daarentegen alleen gezakt bent, zeg maar even naar een 4, dan hebt u (een) aanvullende volg-ronde(s) nodig tot de 0 is bereikt.

## Aspecten

Dan vraagt u zich nu wellicht af of het feit dat u op 0 staat, na alleen maar aan een spin *gedacht* te hebben, ook stand houdt als u met een *echte* spin geconfronteerd wordt. Het antwoord is doorgaans ... **ja!!**

In de meeste gevallen zijn de energieverstoringen die zich voordoen terwijl u *denkt* aan spinnen dezelfde als die wanneer u met een *echte* spin te doen hebt. Daarom handhaaft de oorspronkelijke, tot stand gebrachte, balans in energie zich meestal in de echte omstandigheden.

Uitzondering hierop is de situatie dat zich in de echte omstandigheden een nieuw aspect van het probleem voordoet dat niet aanwezig was toen u er alleen maar aan dacht. U zou bijvoorbeeld *gedacht* kunnen hebben aan een stilstaande spin, die dus niet beweegt. Als dat bewegen een belangrijk aspect van uw angst is en ... als dat er in uw gedachten niet bij was terwijl u de oorspronkelijke rondes deed ... dan zal dat deel van uw angst omhoog komen als u een bewegende spin ziet. Dit is een redelijk veel voorkomend verschijnsel en *het betekent niet dat EFT niet gewerkt heeft*.

Het betekent simpelweg dat er meer moet gebeuren.

Pas gewoon Het Basis Recept toe op het nieuwe aspect (bewegende spin) totdat uw emotionele

Two thought bubbles. The first contains 'Aspect 1' and the second contains 'Aspect 2 etc...'.



**Each aspect, when present, is handled as a separate problem.**

Ieder aanwezig aspect wordt behandeld als een afzonderlijk probleem (afb.)

reactie naar 0 gaat.

Als alle aspecten eenmaal zijn uitgeschakeld, zal uw fobische reactie op spinnen tot het verleden behoren en zult u helemaal op uw gemak zijn

als er een in de buurt is.

Het besef van aspecten is iets heel belangrijks bij EFT. Sommige problemen bestaan, net als het spinnenvoorbeeld hierboven, uit veel stukjes ... of aspecten ... en het probleem is niet volledig opgelost voordat alle aspecten aangepakt zijn. Eigenlijk vormt ieder van deze aspecten een afzonderlijk probleem, ook al lijken ze allemaal samengeklonterd te zitten. De angst voor een stilstaande en die voor een bewegende spin leken bijvoorbeeld samengeklonterd te zijn. In wezen zijn het afzonderlijke problemen en moeten ze ook afzonderlijk behandeld worden.

Verschillende aspecten kunnen zich aandienen bij ongeveer ieder probleem waar u zich met EFT op wilt richten. Soms in de vorm van een serie traumatische herinneringen, zoals herinneringen aan oorlog, misbruik of verkrachting. Elk van die herinneringen kan een afzonderlijk probleem of aspect zijn en moet afzonderlijk behandeld worden, voordat volledige bevrijding wordt verworven.

Begrijpt u alstublieft goed dat, wanneer er meerdere aspecten van een *emotioneel* probleem aanwezig zijn, u misschien helemaal geen verlichting waarneemt, totdat alle aspecten met Het Basis Recept tot 0 zijn teruggebracht. Dat wordt echt duidelijk als je het vergelijkt met de tegenhanger in *fysieke* genezing. Als je namelijk tegelijkertijd hoofdpijn, kiespijn en maagpijn hebt, zul je je niet gezond voelen totdat ze alle 3 verdwenen zijn. De pijn lijkt misschien te verschuiven, maar blijft nog steeds pijn. Zo is het ook met *emotionele* kwesties die een aantal verschillende aspecten bevatten. Totdat alle aspecten verdwenen zijn, voelt u wellicht geen verbetering, ook al heeft u al één of meerdere aspect(en) behandeld.

### De aanhouder wint

Als nieuwkomer bij EFT ontbreekt het u wellicht nog aan de ervaring die u in staat stelt specifieke aspecten te onderscheiden, die u dan ieder voor zich kunt behandelen met Het Basis Recept. Geeft niks. U hoeft alleen maar mee te gaan in het gevoel dat u heeft en u met Het Basis Recept op dat gevoel te richten. Uw onderbewustzijn weet wel waar u aan werkt. U kunt dit "gevoel" benaderen met een Opzetzin als ... "*Hoewel ik dit gevoel heb, accepteer ik mezelf helemaal zoals ik ben*" en een Herinnerzin als ... "*Dit gevoel*".

**Begrijp s.v.p. goed, dat het grootste deel van de problemen die Het Basis Recept benadert niet uit talloze aspecten bestaat.** De meeste problemen zijn makkelijk vast te stellen en net zo makkelijk op te lossen. Maar voor het geval u wèl met zo'n zwaarder probleem zit en niet in staat bent om er specifieke aspecten van vast te stellen, stel ik voor dat u gedurende 30 dagen eenmaal per dag 3 rondes Basis

Recept doet op "Dit gevoel" of "Dit probleem". Uw onderbewustzijn heeft zijn eigen manier om u te laten weten wat nodig is en al ruimschoots voordat de 30 dagen om zijn, zou u verbetering moeten ervaren. EFT, zo zal duidelijk zijn, is ... een zeer flexibel proces ... en het zal dan ook vaak zonder dat u het zich bewust bent vooruitgang boeken i.v.m. problemen,.

### Werk zo concreet mogelijk

Het beste is natuurlijk concreet te werk te gaan, wanneer u maar kunt. Op die manier kunt u doeltreffend focussen op een precieze angst, pijn, herinnering, etc., en die verwijderen uit uw beperkende bagage.

Soms voegen we een aantal specifieke problemen samen onder één naambordje. Dat kan uw vooruitgang door EFT belemmeren. De meeste mensen zouden, bijvoorbeeld, graag een beter "zelfbeeld" willen hebben, maar realiseren zich dan niet dat deze term een algemeen etiket is dat dienst doet als 'alles-in-een' - naamplaatje voor talrijke *concrete* problemen (zoals herinneringen aan misbruik, afwijzing, falen en/of angsten van diverse aard).

Iemand die als kind is blootgesteld geweest aan ernstige afwijzing, voelt zich waarschijnlijk op veel gebieden in zijn/haar leven "niet geschikt/ voldoende/ bekwaam". Dat draagt bij aan het lage gevoel van eigenwaarde door verstoringen in energie te veroorzaken (en dus negatieve emoties), als men mogelijke afwijzing tegenkomt. Dientengevolge voelt men zich voortdurend "niet goed genoeg" wanneer zich mogelijkheden voordoen en blijft men veelal op een bepaald punt in zijn/haar leven steken. Raken problemen met het zelfbeeld samengeklonterd met andere negatieve emoties, dan zullen ze zich verder verbreiden en voelt de persoon zich op nog meer gebieden geblokkeerd.

Ik gebruik een metafoer om zelfbeeld en andere algemene emotionele toestanden in het juiste EFT-perspectief te plaatsen. Ik vergelijk het *algemene* probleem met een ... **ziek bos waarin elk van de onderliggende specifieke problemen een negatieve boom is.** In het begin is het bos dusdanig dicht begroeid met bomen, dat het onmogelijk lijkt om een uitgang te vinden. Voor sommigen kan het zelfs als een jungle aandoen.

Per specifieke negatieve gebeurtenis uit ons leven die we met Het Basis Recept neutraliseren, hakken we, als het erop aan komt, steeds een negatieve boom om. Ga door met het omhakken van die bomen en na een tijdje is het bos zodanig uitgedund dat je er best makkelijk uit kunt lopen. Iedere omgehakte boom vertegenwoordigt een nieuwe graad van emotionele vrijheid en ... als je volhardt in gebruik van Het Basis Recept ... zul je geleidelijk aan ontdekken dat je



negatieve reacties afnemen. Je zult je op je gemak voelen ... en rustig ... als zich nieuwe mogelijkheden aandienen en je zult eerder geleid worden door een nieuw gevoel van avontuur dan door de angst “niet-goed-genoeg-te-zijn”.

Een zeer behulpzame werkwijze vormt het opdelen van de algemene problemen in de **concrete gebeurtenissen die er aan ten grondslag liggen** en EFT op ieder afzonderlijk specifiek voorval toe te passen. Als u, bijvoorbeeld, boos bent op uw vader omdat die u vroeger mishandelde, gebruik dan EFT voor specifieke gebeurtenissen als “Toen vader me in de keuken sloeg toen ik 8 jaar was”. Dat werkt vaak beter dan EFT toe te passen op de nogal veelomvattende kwestie “Toen vader me mishandelde”.

**Misschien wel de grootste fout die door nieuwelingen gemaakt wordt, is dat zij EFT proberen toe te passen op kwesties die te veelomvattend zijn. Met volhouden zullen ze best wel vooruit komen, maar voor hen is het minder waarschijnlijk dat ze de resultaten ook meteen zullen waarnemen. Dat zou kunnen betekenen dat ze het al te snel opgeven. Ontleed de problemen in specifieke gebeurtenissen en je zult de resultaten i.v.m. die specifieke voorvallen onmiddellijk opmerken. Op deze manier richt je je namelijk ook op de werkelijke oorzaak en dat werkt doorgaans efficiënter.**

### Het Generalisatie Effect

In aansluiting daarop wil ik u graag bekend maken met een fascinerend kenmerk van EFT. Ik noem het “Het Generalisatie Effect”, omdat, als je eenmaal *enkele* samenhangende problemen hebt benaderd met EFT, het proces alle ermee in verband staande problemen *meeneemt*. Iemand die bijvoorbeeld 100 traumatische herinneringen aan mishandeling heeft, merkt, na gebruik van EFT, gewoonlijk dat ... **ze allemaal verdwijnen na er slechts 5 of 10 met EFT geneutraliseerd te hebben!**

Dit doet mensen soms versteld staan, omdat ze zóveel trauma's in hun leven hebben, dat ze er vanuit gaan dat ze met deze techniek ook aan eindeloze sessies vastzitten. Echt niet ... althans, normaal gesproken niet. EFT ruimt vaak een heel bos op door slechts een paar bomen om te hakken.

Bekijk voor een voorbeeld van dit Generalisatie Effect nog eens de behandeling van Rich, de eerste Veteraan tijdens onze “VA-6-daagse” bij de Vietnamveteranen, op een video bij deze cursus.

### Probeer het gewoon op alles!!

Deze cursus zit hartstikke vol met

gevalsbeschrijvingen. Het doel daarvan is u een goede indruk te geven van hoe EFT in de echte wereld werkt. Er is in deze handleiding een compleet hoofdstuk aan gewijd en op de video's en audio's staan er nog veel meer. Ze omvatten uiteenlopende kwesties...

\*\*van de angst voor spreken in het openbaar tot heftige oorlogsherinneringen,

\*\*van chocoladeverslaving tot slapeloosheid en

\*\*van de hik tot multiple sclerose.

Het is mij niet bekend of de hoeveelheid emotionele en lichamelijke problemen die met EFT benaderd kunnen worden op enigerlei wijze begrensd is. En dus **PROBEER IK HET OP ALLES!!** en dring ik er bij u op aan dat ook te doen. Altijd weer vragen mensen mij “Zou het werken bij .....?” en altijd weer geef ik hen als antwoord “*Probeer het!!*” Ik heb het opgegeven om steeds weer verbaasd te staan over de resultaten. Gewoonlijk wordt er vooruitgang geboekt.

Dit “Probeer het gewoon op alles” moet overigens vanzelfsprekend met gezond verstand bekeken worden. Het doel ervan is de mate waarin u zich bewust bent van ‘de mogelijkheden met EFT’ uit te breiden. Het is geen vrijbrief voor onverantwoordelijk gedrag. Dientengevolge wordt u geacht EFT niet uit te proberen op ernstige ‘geestes’-ziektes o.i.d., TENZIJ u gedegen opgeleid of gekwalificeerd bent op dat gebied.

### EFT in een notendop

Ik stel prijs op helderheid en streef daar dan ook naar bij wat ik onderwijs. Als je in staat bent het onderwerp te beperken tot één simpele alinea, is dat voor mij het ultieme bewijs van helderheid. Dat heb ik met EFT gedaan. Het werd het volgende ...

### EFT in een notendop

**Leer Het Basis Recept uit uw hoofd. Richt het op welk emotioneel of lichamenlijk probleem dan ook door dat in te passen in een juiste Set up affirmatie (Opzetzin) en Herinnerzin. Werk zo concreet mogelijk en richt EFT op de specifieke emotionele voorvallen in iemands leven die wellicht achter het probleem zitten. Zet, indien nodig, door tot alle aspecten van het probleem zijn verdwenen. Probeer het vooral bij alles!!**

Dat is alles. Dat is de essentie van wat u hier aan het leren bent. Als u een wat uitgebreidere versie van deze samenvatting wilt hebben, dan vindt u die op de volgende pagina. Daar heb ik ... op één enkele pagina ... De Ontdekkingsverklaring, Het Basis Recept en

EFT in een Notendop staan. Ik noem het "EFT op één pagina". Dat wilt u misschien gebruiken om even snel uw geheugen op te frissen, totdat u de procedures onder de knie hebt.

P.S. Vergeet s.v.p. niet dat we in onze inleidende uitleg al hebben gezegd dat de emotionele en energetische bevrijding door EFT vaak ook ingrijpende fysieke genezing met zich meebrengt.

# EFT op één pagina

## DE ONTDEKKINGSVERKLARING

*“De oorzaak van alle negatieve emoties is een verstoring in het energiesysteem van het lichaam.”*

## EFT IN EEN NOTENDOP

Leer Het Basis Recept uit het hoofd. Richt het op welk emotioneel of lichamelijk probleem dan ook door dat in te passen in een juiste Set up affirmatie (Opzetzin) en Herinnerzin. Werk zo concreet mogelijk en richt EFT op de specifieke emotionele voorvallen in iemands leven die wellicht achter het probleem zitten. Zet, indien nodig, door tot alle aspecten van het probleem zijn verdwenen. Probeer het vooral op alles!!

## HET BASIS RECEPT

1. **De Set up (Opzet) ...** Herhaal 3 keer deze affirmatie (Opzetzin):

*“Hoewel ik deze \_\_\_\_\_ heb,  
accepteer ik mezelf geheel zoals ik ben.”*

terwijl u voortdurend op de Zere Plek wrijft of op het Karateslag Punt klopt.

2. **Het Kloprondje ...** Klop ongeveer 7 keer op elk van de volgende energiepunten, terwijl u bij elk punt de Herinnerzin herhaalt.

*EB, SE, UE, UN, Ch, CB, UA, BN, Th, IF, MF, BF, KC*

3. **De 9 Gamut Procedure ...** Klop voortdurend op het Gamut Punt terwijl u elke van de volgende 9 handelingen verricht:

1) Ogen dicht 2) Ogen open 3) Kijk strak schuin naar rechtsonder 4) Kijk strak schuin naar linksonder  
5) Rol de ogen in een cirkel 6) Rol de ogen de andere kant op 7) Neurie 2 seconden van een liedje  
8) Tel tot 5 9) Neurie 2 seconden van een liedje.

4. **Het Kloprondje (weer) ...** Klop ongeveer 7 keer op elk van de volgende energiepunten, terwijl u bij elk punt de Herinnerzin herhaalt.

*EB, SE, UE, UN, Ch, CB, UA, BN, Th, IF, MF, BF, KC*

**Let wel: in latere rondes worden de Opzetzin (Set up affirmatie) en de Herinnerzin zodanig aangepast dat zij weergeven dat er aan het resterende probleem wordt gewerkt.**

## Vaak gestelde Vragen en Antwoorden betreffende EFT

Sommige mensen staan versted over wat ze bij EFT te zien krijgen. Hun vragen zijn ronduit enthousiast.

Anderen weten niet echt hoe ze moeten reageren, omdat EFT bijna al hun overtuigingen over persoonlijke ontwikkeling onderuit haalt. Hun vragen bevatten een element van voorzichtigheid ... alsof ze semi-open zijn, maar wel hun bestaande overtuigingen nog moeten beschermen.

Wat er ook de oorsprong van moge zijn, deze vragen zijn belangrijk voor uw scholing in EFT, omdat ze helpen eventueel nog bestaande hiaten in uw begrip te vullen. Met dat laatste als doel geef ik in dit hoofdstuk de antwoorden op de standaardvragen die ik in de loop van de jaren ontvangen heb.

**Vr.: In welk opzicht verschillen de resultaten van EFT van een “quick fix”?** Het etiket “quick fix” draagt een negatieve bijbetekenis met zich mee en wordt vaak gebruikt om de twijfelachtige geneestactieken van sjacheraars en bedriegers te bestempelen. De term gaat hand in hand met de term “oplichter” en brengt, als hij gebruikt wordt, vaak gevoelens van achterdocht en waakzaamheid teweeg.

EFT biedt een rap herstel van talloze emotionele en lichamelijke mankementen, zonder het etiket “quick fix” te verdienen. Dat is duidelijk voor iedereen die de gevalsbesprekingen in deze cursus bekijkt en nog veel duidelijker voor diegenen die als EFT-beoefenaars de resultaten persoonlijk hebben ervaren. Ik gebruik de term “rap herstel” in plaats van “quick fix” om hetzelfde idee over te brengen maar dan zonder de negatieve bijklank.

Even een belangrijke opmerking: door de geschiedenis heen werkten genezingsmethodes van allerlei soort doorgaans langzaam en inefficiënt totdat iemand de ware geneesvorm voor de aandoening vond. Als de ware remedie is gevonden, verandert alles en worden de oude technieken in het museum bijgezet.

Dat gaat ook op voor polio. Totdat het Salkvaccin werd ontdekt, werd Poliomyelitis als ongeneeslijk beschouwd en werden allerlei soorten van medicatie en geneeswijzen (inclusief de IJzeren Long) aangewend om de slachtoffers te helpen. Geen ervan werkte natuurlijk echt. Sommige verlaagden het ongemak wat of beperkten de lange termijn schade die de ziekte aanrichtte enigszins. Maar dat was het dan wel.

En toen kwam het Salkvaccin. Dat gooide alle verouderde, inefficiënte pogingen om polio te genezen

overboord en bood daarvoor in de plaats een echte remedie. Dat was ook een ware “quick fix”, zonder de nare bijbetekenis.

De uitroeiing van polio is slechts één voorbeeld van niet werkende methodes die plaats moeten maken voor een werkelijke remedie. Penicilline, bijvoorbeeld, was ook een “quick fix”-wondermiddel dat acuut genezing bracht voor ziektes uiteenlopend van ademhalingskwalen tot gonorrhoe.

Dit soort voorbeelden doet zich natuurlijk steeds weer voor, maar het komt erop neer dat onze manier van werken een vervanging vormt voor al de niet-afdoende werkende technieken die voor emotionele gezondheid worden ingezet. Het feit dat onze methode snel verlichting biedt bij schijnbaar moeilijke emotionele problemen, is een indrukwekkend bewijs voor het feit dat hij de echte remedie vormt. Als deze procedure eindeloos veel tijd zou vragen om maar heel weinig te doen, zou hij simpelweg een plaats krijgen tussen alle andere ‘ahum’-technieken uit het verleden.

Maar dat doet hij niet. Dit proces is een schot in de roos en presteert zoals een ware remedie behoort te doen. Snel, makkelijk en blijvend.

**Vr.: Zijn de resultaten duurzaam?** Met deze vraag gaat de “quick fix”-vraag van hierboven gewoonlijk gepaard. Per slot van rekening heerst “de logica” dat als een probleem zó snel verholpen kan worden dit wel tijdelijk van aard moet zijn. Duurzame resultaten hebben tijd nodig om door te werken, althans naar het idee van de meeste mensen.

Niet dus. De resultaten van EFT zijn gewoonlijk blijvend.

De gevalsbeschrijvingen in deze cursus zitten vol met mensen die duurzame resultaten hebben ervaren ... terwijl ze van hun probleem verlost werden in enkele minuten. Dat is een bewijs temeer dat EFT zich richt op de ware oorzaak van het probleem. Anders zou de remedie niet zo lang doorwerken.

Onthou s.v.p. wel dat EFT niet alles voor iedereen bewerkstelligt. Sommige problemen lijken opnieuw op te treden en dat wordt gewoonlijk veroorzaakt door andere aspecten van het oorspronkelijke probleem, die na een tijd gaan opspelen. De ervaren EFT-beoefenaar zal dat herkennen en gewoon Het Basis Recept weer op dit nieuwe aspect toepassen. De ervaren beoefenaar verdeelt het probleem ook onder in specifieke gebeurtenissen en past EFT toe op die onderliggende oorzaken. Mettertijd en nadat alle aspecten

en concrete voorvallen behandeld zijn, verdwijnt het probleem gewoonlijk volledig en komt niet meer terug.

**Vr.: Hoe gaat EFT om met emotionele problemen die zeer heftig aanwezig zijn en/of door een persoon lang zijn meegedragen?** Op dezelfde manier als waarop het met ieder ander emotioneel probleem omgaat.

Voor EFT is de intensiteit van een probleem of hoelang iemand er al mee loopt onbelangrijk. De oorzaak is altijd een ontregeld energiesysteem en gebruik van Het Basis Recept, om het in balans te brengen, geeft verlichting ... ongeacht de hevigheid.

Deze vraag komt meestal voort uit de overtuiging dat zware en/of reeds lange tijd aanwezige problemen “dieper geworteld zitten” dan andere. Daarom zou het meer inspanning vereisen om ze op te lossen. Dat lijkt heel logisch, bekeken vanuit gebruikelijke benaderingen, omdat gebruikelijke benaderingen de ware oorzaak niet direct aanpakken.

Die conventionele wijzen van aanpak zijn meer gericht op herinneringen van de persoon of andere mentale processen en schenken geen aandacht aan het energiesysteem (waarin de ware oorzaak ligt). Als de vooruitgang traag verloopt, is het gebruikelijk om het probleem de schuld te geven omdat het “zo diep ingesleten is” of anderszins moeilijk te behandelen zou zijn. Op die manier kunnen conventionele benaderingen het uitblijven van resultaten wegredeneren ... en ... dat doen ze ook.

Waar EFT volharding vereist, is dat NIET vanwege de intensiteit of de verblijfsduur van een probleem. Meestal is dat vanwege de veelvoudige samenstelling van een probleem. Die samenstelling betekent bij EFT de aanwezigheid van meerdere aspecten van een probleem die allemaal, ieder voor zich, behandeld moeten worden, voordat volledige bevrijding kan worden ervaren. Het begrip aspecten wordt in deze handleiding en op de video's en audio's herhaaldelijk naar voren gebracht.

**Opmerking:** bovenstaande uitspraken gelden misschien wel, misschien niet voor ernstige mentale ziekte. De toepassing van EFT op dergelijke stoornissen heeft zich bewezen als dienstdoend, maar moet alleen worden uitgevoerd door een vakbekwaam persoon met deskundigheid op dat gebied.

**Vr.: Hoe gaat EFT om met iemands behoefte om zijn/haar probleem te begrijpen?** Dat is één van de meest verbazingwekkende kenmerken van EFT. Een verschuiving in de mate waarin iemand zijn eigen probleem begrijpt, gaat gelijk op met de bevrijding. Na EFT praten mensen op een andere manier over hun probleem. Ze plaatsen het in een gezond perspectief. Het gemiddelde slachtoffer van verkrachting, bijvoorbeeld, draagt niet langer een diepgaande angst

en diep wantrouwen t.o.v. mannen met zich mee. Men vindt eerder dat de dader(s) een probleem heeft/hebben en hulp behoeft/behoeven.

Mensen die EFT gebruiken om bevrijd te raken van schuldgevoel, achten zich niet langer schuldig aan datgene wat ooit het schuldgevoel heeft doen ontstaan. Woede verandert in objectiviteit. Verdriet verandert in een gezonder, vrediger perspectief t.a.v. de dood van een geliefde.

Kijk maar eens hoe u en anderen reageren op uw voormalige probleem en u zult begrijpen wat ik bedoel. Uw begrip verschuift mee met de bevrijding.

Nog een laatste opmerking over de kracht waarmee EFT begrip verandert. Bij de honderden en honderden mensen die Adrienne en ik met EFT hebben geholpen, was er niet één die ... ooit ... hoe dan ook heeft verzocht om beter begrip van zijn/haar probleem. Waarom zouden ze ook? Daar was geen behoefte aan.

**Vr.: Hoe gaat EFT om met stress en nervositeit?**

Voor EFT hebben stress en nervositeit dezelfde oorzaak als alle andere negatieve emoties ... een verstoring in het energiesysteem van het lichaam. Zodoende worden ze met Het Basis Recept behandeld, op dezelfde wijze als ieder ander emotioneel probleem.

Nervositeit heeft een specifieke betekenis in de klinische psychologie. Het geeft een intense angst of vrees aan, zonder een ondubbelzinnige oorzaak of specifieke bedreiging. Bij EFT hanteren we echter een veel bredere definitie, waarin een algemene staat van ‘zich ongemakkelijk voelen’ is opgenomen die over het algemeen als onrust (anxiety) wordt aangeduid. Bij die definitie vallen stress en onrust in dezelfde categorie.

Stress en onrust zijn al gauw slepende problemen, omdat de omstandigheden waaruit ze voortkomen ook almaar voortduren. Een familiesituatie met mishandeling en een stressvolle werkomgeving zijn maar twee mogelijkheden van een lange lijst. EFT neemt die omstandigheden natuurlijk niet weg, maar is wel een belangrijke hulp bij het verminderen van je nerveuze reacties. In de meeste gevallen zal EFT aanhoudend (hoogstwaarschijnlijk dagelijks) moeten worden gebruikt, omdat de stressvolle omstandigheden zich vrijwel dagelijks zullen voordoen.

Na enige tijd moet het je haast wel opvallen dat je reacties op moeilijke toestanden veel kalmer zijn geworden. De dingen raken je niet langer op de manier waarop ze dat eerder deden. Je lacht meer. Je gezondheid verbetert en het leven lijkt makkelijker.

**Vr.: Hoe helpt EFT bij sportprestaties?**

Vraag het iedere gevestigde atleet en hij zal je nadrukkelijk vertellen dat zijn mentale toestand bepalend is voor zijn prestaties. Het verschil tussen goede en slechte dagen komt voor een atleet bijna

altijd voort uit emotionele oorzaken. Behalve tijdens ziekte, werpt de atleet zijn hogelijk getrainde lichaam altijd in de strijd. Het enige wat verandert, is de invloed die emoties hebben op zijn lichaam.

Iedereen, de atleet inclusief, krijgt zijn deel van negatieve gedachten en twijfel aan zichzelf. U bent nu langzamerhand wel aardig bekend met het feit dat dergelijke negatieve stemmingen het energiesysteem van het lichaam ontregelen en negatieve emoties veroorzaken. Die negatieve emoties komen in het lichaam op een aantal manieren tot uitdrukking (bonzend hart, tranen, zweet, etc.) en dat brengt ook altijd spanning in de spieren met zich mee.

In de atletiek is timing alles, en zelfs de geringste spanning in de spieren beïnvloedt die. Het raken van een honkbal, tennisbal of golfbal vereist een perfecte timing en als je er maar 1/4 cm naast zit, bepaalt dat eventueel het verschil tussen een homerun slaan en missen ... of ... serveren met een ace en tegen het net slaan ... of ... een putt maken en de hole missen. Zo gaat dat.

Sporters zijn zich uitstekend bewust van dit probleem en velen nemen sportpsychologen in dienst om hen in dit opzicht bij te staan. Elke negatieve emotie ... al is hij maar mild en onbewust ... kan kritiek zijn voor de prestatie van een atleet.

EFT levert een opvallend effectieve oplossing voor dit probleem. Het doel van Het Basis Recept is om negatieve emoties en hun effecten te neutraliseren. Eén van de meest voorkomende reacties daarop is dat mensen zich ontspannen voelen wat, tussen haakjes, anders gezegd gewoon inhoudt dat de spanning uit hun spieren is. Dat is ideaal voor de sporters, omdat het elke onnodige emotionele spanning in de spieren neutraliseert, zonder hun atletisch vermogen aan te tasten. Het geeft hun potentieel gelegenheid hen te doorstrómen, zonder gehinderd te worden door enige weerstand in de spieren.

#### **Vr.: Hoe komt het dat EFT zo verrassend goed verlichting geeft bij lichamelijke problemen?**

In het licht van de ontluikende zienswijzen m.b.t. het bestaan van samenhang tussen geest en lichaam, is dat makkelijk te begrijpen. Welk duidelijker bewijs kan men zich wensen dan dat men zowel in het lichaam als in de geest veranderingen ziet plaatsvinden ten gevolge van kloppen op het energiesysteem van het lichaam?

Maar het bewijs gaat zelfs verder dan dat. De toepassing van EFT op emotionele zaken roept lichamelijke problemen vaak een halt toe. Ademhalingsproblemen houden op. Hoofdpijnen

verdwijnen. Gewrichtspijnen nemen af. Symptomen van Multiple Sclerose verminderen. Al jaren ben ik getuige van dit verschijnsel. De lijst van lichamelijke verbeteringen, die door EFT zijn teweeggebracht, is oneindig.

De logische gevolgtrekking in dit verband is dat EFT alle emotionele componenten van iemand z'n lichamelijke symptomen effectief hanteert. Als die emotionele bijdragers eenmaal opgeruimd zijn, vermindert het symptoom.

Er zijn natuurlijk mensen die geloven dat iemands emotionele of mentale processen de enige oorzaak zijn van hun lichamelijke klachten. Ik weet niet hoe dat te bewijzen of te weerleggen zou zijn, maar ik bied hier het nogal voor de hand liggende feit dat emoties op z'n minst aanzienlijke invloed uitoefenen op iemands fysieke gezondheid. En EFT is een efficiënt gereedschap dat in dit opzicht voor verlichting zorgt.

Nog een laatste opmerking hierover. Misschien vraagt u zich af wat er precies gebeurt "achter de emotionele schermen" als u Het Basis Recept direct toepast op een fysiek symptoom (zoals hoofdpijn), zonder te focussen op een specifieke emotie. Of anders gezegd, als het fysieke symptoom wordt veroorzaakt door iets emotioneels, waarom vermindert of verdwijnt het fysieke symptoom dan, zonder dat er een specifieke emotie werd benaderd?

Dat weet ik niet zeker. Er valt nog veel te leren over deze techniek en ik weet zeker dat de toekomst ons op vele fronten opwindende onthullingen zal brengen. Voorlopig hou ik het erop dat het onderbewustzijn iedere emotie, die bijdraagt aan de oorzaak van het fysieke symptoom, naar boven brengt. Tijdens toepassing van Het Basis Recept wordt die emotie automatisch aangepakt.

**Vr.: Hoe kan ik mezelf op de hoogte houden van de laatste ontwikkelingen in EFT?** Hoewel u wellicht indrukwekkende resultaten behaalt met EFT, moet u zich realiseren dat u nog maar net begint. Met EFT is nog veel meer mogelijk dan wat u in deze cursus leert. Hier zijn 3 bronnen:

1. [www.emofree.com/products.htm](http://www.emofree.com/products.htm) voor een aantal video's op iets hoger niveau.
2. [www.emofree.com/tutorial.htm](http://www.emofree.com/tutorial.htm) voor een beschrijving van enkele van de laatste technieken en bevindingen.
3. [www.emofree.com/faq.htm](http://www.emofree.com/faq.htm) voor een lijst van veel gestelde vragen.

# Gevalsbeschrijvingen

**Angst voor spreken in het openbaar -- Astma -- Seksueel misbruik  
Zenuwachtigheid en nagelbijten -- Angst voor spinnen -- Koffieverslaving  
Alcoholisme -- Verdriet -- Angst voor naalden -- Verslaving aan M&M's  
Fysieke pijn -- Lage rugpijn -- Schuldgevoel en slapeloosheid  
Constipatie -- Verlegenheid -- Lupus -- Ontsteking van de dikke darm  
Paniekaanval -- Angst voor liften**

Dan volgen nu voorbeelden van feitelijke resultaten met EFT. Ze laten EFT zien in actie met een grote verscheidenheid aan problemen en geven u een waardevol besef van wat u kunt verwachten. Leest u ze a.u.b. allemaal ... ook al lijken sommige ervan niet direct op u van toepassing. Bij de werking van deze techniek komt het heel vaak voor dat dingen gedeeltelijk samenvallen, dus wat op het ene probleem van toepassing is, geldt misschien ook voor het andere.

Daarnaast vormt het herkennen van de verschillende BENADERINGEN, die aangewend kunnen worden voor een breed scala aan aandoeningen, een belangrijk deel van uw EFT-scholing. EFT is toepasbaar op bijna iedere emotionele en fysieke kwaal die de mensheid maar kent en de procedure zelf is in principe voor ieder mankement hetzelfde. Toch kunnen de BENADERINGEN flink uiteenlopen. Hoewel de volgende echte gevallen u enig idee geven van de verschillende soorten van benadering, zijn de video's bij deze cursus in dat opzicht nog veel nuttiger. Op papier zijn onze mogelijkheden beperkt.

## 1 - Angst voor spreken in het openbaar

Sue had een spraakgebrek dat bij haar leidde tot verregaande angst om in het openbaar te spreken. Ze woonde één van onze workshops bij en vroeg Adrienne en mij tijdens de lunchpauze om hulp. Ze liet ons een litteken zien in haar nek, waar ze was geopereerd aan keelkanker. Als gevolg van de operatie kon ze niet meer gewoon praten en het was moeilijk haar te verstaan. Begrijpelijkerwijs was ze doodsbenauwd om **WIE moet er een toespraak houden? (afb.)** in het openbaar te spreken ... en alsof dat nog niet genoeg was ... was ze sergeant in het leger en moest ze regelmatig haar troepen "in het openbaar" toespreken.



We deden 2 rondes met Het Basis Recept en ze kwam in enkele minuten over haar angst heen ... tenminste *bij de gedachte eraan*. Toen we na de pauze weer bij elkaar waren gekomen, vroeg ik haar het podium op te komen om haar angst voor openbaar

spreken te testen. Terwijl ze naar het podium liep, gaf ze aan dat haar angst er weer was, maar hij zat "maar op 3", zei ze. Dat was veel minder dan de 10 die ze gewoonlijk voelde, maar er zat duidelijk nog wel wat. Dat was het beste bewijs dat **een nieuw aspect van haar angst opspeelde**, één dat niet aanwezig was geweest bij haar denken eraan tijdens de pauze.

Op het podium deden we nog een rondje Basis Recept (zij met haar gezicht naar het publiek) en de angst zakte tot 0. Toen greep ze mijn microfoon, vroeg mij te gaan zitten en trakteerde het publiek, bestaande uit 100 mensen, op het verhaal over wat er tijdens de pauze gebeurd was. Ze was één en al rust en kalmte. Het spraakgebrek was er natuurlijk nog. Maar de angst was weg.

Maakt het verbannen van de angst voor openbaar spreken iemand tot een geweldige spreker? Nee, natuurlijk niet. Spreken in het openbaar is een kunst en die vereist oefening. Wat het wél teweeg brengt, is dat het hart niet meer bonst, de mond niet meer zo droog is en dat andere symptomen van angst oplossen, zodat iemand vrij en op z'n gemak zijn kunst van spreken in het openbaar kan ontwikkelen.

## 2 - Astma

Kelly zat op de eerste rij bij één van mijn presentaties. Zij had klaarblijkelijk astma, want ik kon haar zware ademhaling goed horen tijdens mijn praatje. Hij was zo zwaar dat het klonk als licht gesnurk en **dit** irriteerde enkele mensen bij haar in de buurt duidelijk.



Na de lezing vroeg ze me haar te helpen met haar angst voor spreken in het openbaar. Grappig genoeg kwam het blijkbaar niet in haar op dat EFT haar astma zou kunnen verminderen, dus voor dat overduidelijke probleem vroeg ze geen hulp. Naar haar idee kon dat alleen met medicijnen.

Dus gingen we aan de gang met haar angst voor openbaar spreken. Ongeveer 3 minuten na de start van het EFT-proces, merkte ze op, met verbazing in haar stem, dat **haar ademhaling zoveel rustiger ging**. En dat was inderdaad het geval. Er was geen spoor van astma meer te bekennen.

Dit soort "bonus resultaten" krijgen we wel vaker.



Als je het energiesysteem in balans brengt, kan dat veel extra voordeel opleveren.

Tot op dit moment heb ik pas een handjevol (zo'n 8 of 10) mensen behandeld i.v.m. ademhalingsbeperkingen of andere -problemen, zoals astma. In elk van die gevallen zag ik duidelijke verbetering. Daar bedoel ik mee dat het steeds **acuut verbeterde** zodra EFT werd toegepast. Ik zeg echter niet dat EFT het probleem dan voorgoed de wereld uit hielp, zoals vaak wel het geval is bij emotionele kwesties. Soms komt het ademhalingsprobleem terug en vereist aanvullende EFT-rondes.

Hou s.v.p. voor ogen dat ik EFT toepas op meer mensen dan ik kan tellen en hen allemaal te volgen is voor mij ondoenlijk. Dus ik weet niet hoeveel mensen voor hun astmasymptomen behoefte hebben aan herhaling van de procedure. Ik weet alleen dat er heel waarschijnlijk opluchting plaats vindt. Als u aan astma lijdt, hebt u een uitstekende kans op verlichting van uw probleem. Doe het s.v.p. wèl m.b.v. uw arts.

### 3 - Seksueel misbruik

Bob was in zijn jeugd herhaaldelijk seksueel misbruikt. Zijn herinneringen eraan waren zeer intens en brachten grote woede in hem teweeg. Die gebeurtenissen vonden zo'n 30 jaar geleden plaats en rationeel wist hij dat de aanhoudende woede hem zijn zielerust kostte. Emotioneel leek hij het echter niet van zich af te kunnen schudden.

30 Years ago

Er waren twee ongebruikelijke sessies voor nodig om hem verlichting in deze kwestie te geven. Ik zeg "ongebruikelijke" omdat het gebeurde tijdens een workshop, ten overstaan van anderen dus. Begrijpelijkerwijs wilde hij er niet met anderen over praten, dus hielp ik hem EFT toe te passen op zijn herinneringen terwijl hij **zijn gedachten voor zich hield**.

Dat kan ook makkelijk met EFT, aangezien de cliënt zich alleen maar "af hoeft te stemmen" op het probleem, terwijl hij de klopprocedure uitvoert. "Het afstemmen" kan geschieden in persoonlijke beslotenheid.

Ik ontmoette Bob zo'n maand later en hij zei dat hij "er niet veel meer aan dacht". Dat is een gangbare reactie als men met EFT heeft gewerkt. Zelfs de diepste gewortelde kwesties willen nogal eens vervagen. Soms melden mensen dat ze zich na EFT de herinnering niet eens meer voor de geest kunnen halen. Dat klopt niet echt. Maar het *lijkt* wel zo.

De herinnering gaat niet echt weg, want als ik mensen vraag die te beschrijven, kunnen ze dat nog tot in detail. Wat er gebeurt, is dat de emotionele angel verdwijnt en de herinnering dus niet meer op dezelfde

manier naar boven komt. Het is nu **gewoon een gebeurtenis uit het verleden**.

Het *lijkt* alleen maar of men er niet meer aan kan denken, omdat er een voorheen krachtig onderdeel aan ontbreekt. En dat is natuurlijk wat we willen. We zijn op zoek naar emotionele vrijheid ... geen geheugenverlies.

In dit geval was EFT niet 100% succesvol, omdat Bob af en toe nog werd geconfronteerd met relatief milde flarden herinnering. Maar dat was niks vergeleken met hoe het geweest was. Als hij gebruik van deze techniek doorzet, zal hij het waarschijnlijk volledig weten uit te schakelen.

### 4 - Zenuwachtigheid en nagelbijten

Susan was voortdurend enigszins nerveus en koos ervoor EFT een aantal keren per dag te doen. Dat deed ze enkele maanden lang en terwijl haar nervositeitspeil daalde, stopte ze met nagelbijten (een tot dan toe levenslange gewoonte) ... zonder er moeite voor te hoeven doen. Op een dag pakte ze haar gitaar en merkte dat haar vingernagels te lang waren om erop te kunnen spelen.

EFT werkt vaak op een subtiele manier en een positief neveneffect als dit vindt plaats zonder dat je het in de gaten hebt. Als je leven op bepaald gebied (zoals nervositeit) terugkeert naar de normale toestand lijkt het ... wel ... eh ... normaal. Er klinkt geen klokgelui of feestmuziek ... er is alleen relatieve rust. Vaak **heb je de veranderingen niet eens in de gaten totdat iemand je erop wijst**.



Dat overkwam Susan met haar nagels. Subtiel maar krachtig verminderde EFT haar zenuwachtigheid totdat nagelbijten niet langer nodig was.

### 5 - Angst voor spinnen

Molly raakte zeer gespannen als ze maar *dacht* aan spinnen en had er 5 nachten per week nachtmerries over. Ze raakte totaal over haar angst heen in slechts twee EFT-sessies.



In de eerste sessie bracht Adrienne met EFT haar angst terug tot nul terwijl ze slechts aan spinnen *dacht*. Vaak voldoet dat en blijft de angst zelfs op nul als men met een echte spin wordt geconfronteerd.

Maar voor alle zekerheid nam Adrienne haar mee naar een dierenwinkel om naar een tarantula te kijken. Molly werd toch weer heel angstig en rende huilend de dierenwinkel uit. Dat kwam niet door de eerste ronde EFT. Dat duidde er eerder op dat de *echte* spin nieuwe *aspecten* van de angst naar voren bracht die niet



aanwezig waren bij enkel de *gedachte* eraan.

Na nog enkele minuten EFT ging Molly de dierenwinkel weer binnen en bekeek de tarantula kalmpjes. De angst was weg.

Een paar dagen later belde Molly Adrienne op om te vertellen dat ze bij een vriendin was die als huisdier een tarantula had (die chirurgisch onschadelijk was gemaakt). Ze zei dat ze de spin uit zijn kooi hadden gehaald en dat **Molly liet hem over haar arm kruipen**.

Dit is een tekenend voorbeeld van de kracht van deze techniek. Zelfs mensen zonder uitgesproken angst voor spinnen zouden geen tarantula over zich heen laten kruipen ... ook al was hij niet gevaarlijk meer. Molly was er echter volkomen ontspannen onder en voelde minder angst dan de gemiddelde mens. Denkt u nu vooral niet dat EFT mensen plotseling dom maakt. Molly zou de spin niet over haar arm hebben laten lopen als hij wél gevaarlijk was geweest. EFT verwijderd het onredelijke deel van fobische angsten, maar vermindert niet de normale voorzichtigheid.

Maanden later spraken we Molly weer en de angst was nog steeds niet terug gekomen. Bovendien, *ze had er geen nachtmerries meer over*.

## 6 - Koffieverslaving

Joe dronk geen koffie meer. Hij woonde één van mijn workshops bij en bekeek hoe ik EFT deed met iemand anders die over zijn koffiebehoefte heen wou komen. Op de achtergrond klopte hij met ons mee en zijn verslaving aan koffie verdween onmiddellijk ... blijvend. Daar ging zijn laatste kop koffie. In dit geval **brak EFT de verslaving in één keer af**.



Zoals u al weet ... is dat niet de normale gang van zaken. EFT is een geweldig gereedschap om over acute behoeftes heen te komen en is bij het verlichten van ontwenningverschijnselen dan ook zeer behulpzaam. Maar normaal gesproken vereist het vele malen herhaling van de toepassing eer de verslaving verdwijnt. Ongeveer 5% van de mensen reageert op dezelfde manier als Joe. De rest heeft langer nodig.

Toch waren er ook nog Susan, een psychotherapeute, die in een sessie van 2 minuten van haar verslaving aan frisdrank af raakte en Robb, die hetzelfde had met chocola.

## 7 - Alcoholisme

Aaron raakte van zijn alcoholverslaving af. Dat is natuurlijk een veel zwaardere verslaving dan koffie, frisdrank



of chocola. Hij ging elke avond dronken naar bed en bracht zijn dagen door met een kater. Zoals hijzelf zei, *“Alcohol was mijn God”*.

We hadden meerdere EFT-sessies nodig en hij voerde de handelingen thuis een paar keer per dag uit. Met als gevolg dat **de ontwenning vrij gemakkelijk verliep**.

In het beginstadium van zijn herstel liep hij in de supermarkt zijn vroegere favoriete bier met een gevoel van trots voorbij. En nu, een jaar later, heeft hij er zelfs een afkeer van. Hij heeft totaal geen behoefte meer aan alcohol. Hij heeft zijn leven terug. Hij sloeg zelfs een uitnodiging voor een ‘oud en nieuw’ -feest af omdat hij *“niet meer in het gezelschap van een stel dronkaards wou verkeren”*.

Even een nuchtere opmerking. Als een verslaving eenmaal doorbroken is, betekent dat niet dat iemand niet opnieuw verslaafd kan raken. Als je eenmaal over de verslaving aan alcohol of wat dan ook heen bent, blijf daar dan bij vandaan of je zult de verslaving opnieuw moeten doorbreken. EFT staat geen “af en toe ‘n beetje” toe m.b.t. je verslavingsproduct.

## 8 - Verdriet

Alicia droeg zulk zwaar verdriet over de dood van haar broer met zich mee dat ze er, zelfs na 2 jaar, nog steeds niet over kon praten. Haar emoties waren zo hevig dat ze er geen woord over uit kon brengen.



Mij was gevraagd om een workshop te geven op een bijeenkomst die zij ook bezocht, en ik kreeg de gelegenheid om de avond vóór de presentatie EFT toe te passen op een handvol vrijwilligers. Alicia was één van hen en in een sessie van 15 minuten, samen met 7 anderen, werkten we aan haar verdriet.

De volgende ochtend, halverwege mijn workshop, **stond ze voor de neus van 80 mensen plotseling vrijwillig op en uitte haar verbazing over het feit dat ze zo rustig over de dood van haar broer kon spreken**.

Het was nog niet haar favoriete onderwerp ... maar het verdriet was weg.

Binnen die 15 minuten boekte overigens iedereen in die groep vooruitgang. Eén mevrouw raakte van haar hoogtevrees af (ze voerde later een test uit door over de balkonrand op een hoge hotelverdieping te kijken ... geen probleem), een man kwam van zijn boosheid over een situatie in het verleden af en de anderen ervoeren uitgesproken verlichting m.b.t. diverse emotionele zaken.

## 9 - Angst voor naalden

Connie werd heel zenuwachtig als er

injectienaalden in de buurt waren. Dan werd ze misselijk en ze viel vaak flauw als er bij haar bloed moest worden afgenomen. Dat was nogal een probleem wanneer zij vanwege haar gezondheid algemeen fysiek onderzoek moest laten doen. Adrienne paste slechts een paar minuten EFT op haar toe. De angst verdween en de volgende keer dat er naalden bij een onderzoek te pas kwamen, had ze er geen last meer van.



Dat komt veel voor ... vooral bij fobische reacties zoals deze. Gewoonlijk hebben een paar minuten met deze techniek al langdurig resultaat tot gevolg. Dat gaat ook op als het object van de fobie (in dit geval naalden) op dat moment niet aanwezig is. In de paar gevallen dat in de werkelijke situatie de angst toch weer omhoog komt, is er gewoonlijk maar een extra ronde (of wat meer) EFT nodig om de angst voorgoed uit te bannen.

## 10 - Verslaving aan M&M's

Nancy zou geopereerd gaan worden en met het oog daarop had haar arts haar geadviseerd om gewicht kwijt te raken, zodat de operatie wat vlotter kon verlopen. Deel van haar probleem met afvallen, was dat ze niet kon stoppen met het snoepen van "pinda-M&M's". Daar was ze al jaren aan verslaafd.

Ze gebruikte EFT om haar acute behoeftes te verminderen en ervoer tot haar verrassing **dat de verslaving in 3 minuten helemaal afbrak**.

Zo'n "bonus resultaat" komt nu en dan voor. Daarna kostte het Nancy geen moeite meer om "M&M's" voorbij te lopen.

Verslavingen zijn vaak verbonden met en veroorzaakt door verschillende vormen van nervositeit. Als je die onrust behandelt, wat met EFT op zo'n krachtige wijze gebeurt, wordt de behoefte aan verslavende middelen geleidelijk aan minder.

## 11 - Lichamelijke pijn

Lea woonde één van de workshops bij die ik hield voor studenten hypnotherapie. Van tevoren had ze me verteld dat ze veel last had van gespannen spieren en fysieke pijn. Ik doorliep het EFT-proces met haar om de pijn in haar nek en schouders te verlichten. Die was binnen 2 minuten weg.

Zo'n uur later, in de 3 uur durende workshop, vroeg ik haar of de pijn in haar nek en schouders was teruggekeerd. Ze zei van niet en vertelde ook dat *de rest van de pijn in haar lichaam verminderd was* maar nog niet helemaal verdwenen.

Dit is weer zo'n voorbeeld: terwijl we het éne probleem met EFT aanpakken, vindt al doende ook

ander herstel plaats. In Lea's geval **streekte de vermindering van de pijn in haar nek en schouders zich uit over de rest van haar lichaam**.

We deden nog een rondje EFT en het grootste deel van de pijn verdween ... en dat bleef zo gedurende de rest van de workshop.

Dit soort pijn wordt vaak veroorzaakt door emotionele stress en daarom kan EFT zo effectief zijn in de behandeling ervan. Eventueel kunnen nieuwe emotionele spanningen de pijn wel doen terugkeren. In dat geval geeft herhaald gebruik van EFT waarschijnlijk verlichting.

## 12 - Lage rugpijn

Donna is een voorbeeld in dezelfde sfeer. Ook zij woonde één van mijn workshops bij en had dusdanig ernstige pijn in de onderrug dat ze verwachtte de workshop niet de hele dag te kunnen bijwonen. "*Ik kan gewoon niet zo lang zitten*", zei ze. Ik hielp haar met EFT en haar rug viel haar de hele dag niet meer lastig.

## 13 - Schuldgevoel en slapeloosheid

Audrey is een emotioneel ernstig verstoorde vrouw die ik ontmoette op verzoek van haar therapeut. Ze was haar leven lang fysiek, mentaal en seksueel misbruikt en had een lange lijst van emotionele problemen die voor elke therapeut een probleem waren.

Mijn ontmoeting met Audrey duurde maar 45 minuten. In die tijd werd duidelijk dat ze zwaar **schuldgevoel** met zich meedroeg in verband met het afbranden van haar huis. Ze blijkt op een avond in slaap te zijn gevallen terwijl er een kaars brandde. Vervolgens liep haar poes de kandelaar omver, waarna brand uitbrak.

Hoewel duidelijk moge zijn dat schuld hier niet aan de orde is, ervoer Audrey dat zelf duidelijk niet zo. Ze kon niet zonder tranen over het gebeurde praten. Ze gaf zichzelf gewoon de schuld van de hele geschiedenis.

Ik nam haar mee door het EFT-proces en haar schuldgevoel leek weg te ebben. Als test liet ik, overgaand op andere gespreksonderwerpen, 20 minuten voorbijgaan. Daarna vroeg ik haar me het verhaal over het afbranden van haar huis nog eens te vertellen. Tot verbazing van haar therapeut zei ze "**Het was niet mijn schuld**" en ging over op een ander onderwerp. Geen tranen. Geen heftige emoties. Het schuldgevoel was gewoon verdwenen ... binnen enkele minuten.

Ik vertel u dit om iets te illustreren. EFT kan vaak dermate krachtig werken dat de veranderingen als "heel normaal" voelen. Het kan dus zijn dat u zich bij bepaalde problemen (zoals schuldgevoel) niet "heel anders voelt" na gebruik van EFT ervoor. Maar luister goed naar wat u er in de loop van de tijd over zegt. U zult de neiging hebben het probleem af te wijzen en het

## zal ophouden veel van uw emotionele ruimte in beslag te nemen.

Het zal verdwijnen zonder enige poeha. Dat is met recht indrukwekkend en het is precies wat u wilt. Dat is emotionele vrijheid ten top.

Audrey had ook een probleem met **slapeloosheid**. Ze sliep zeer weinig ... maar zo'n twee uur per nacht ... en moest er medicijnen voor nemen. Aan het einde van onze sessie vroeg ik haar in de praktijkruimte van haar therapeut op de tafel te gaan liggen en paste op haar EFT toe i.v.m. slapen. Binnen 60 seconden was ze in diepe slaap. Ik bleef nog 30 minuten met haar therapeut praten en aan het eind daarvan snurkte Audrey luid. Ze was "weg". Geen medicijnen, geen pillen, niks anders dan een beetje kloppen op een ernstig ontregeld energiesysteem.

## 14 - Constipatie

Richard had al 25 jaar last van constipatie. Hij nam twee maal daags Metamucil (een laxemiddel) en kon daarmee nog niet "normaal functioneren".

Ik leerde hem EFT te gebruiken voor dit probleem en hij voerde de handeling ijverig een paar keer per dag uit. Na twee weken viel nog geen merkbare verbetering te bespeuren. Ik zei hem vol te houden en erbij te blijven. Soms vraagt zoiets meer tijd.

Twee maanden later sprak ik hem weer en de stofwisseling was wezenlijk verbeterd. Hij nam nog maar twee maal per week Metamucil in plaats van twee maal per dag.

Als EFT-student moet u begrijpen dat soms **volhouden belangrijk is**. Emotionele problemen worden vaak snel afgedaan en hetzelfde geldt voor veel lichamelijke problemen. Sommige situaties vragen echter gewoon meer tijd en welke dat zijn is niet makkelijk te voorspellen. Als Richard het na twee weken had opgegeven, was hij niet zo veel vooruit gegaan.

De boodschap? ... stug volhouden.

## 15 - Verlegenheid

Adrienne en ik ontmoetten Bingo op een workshop die we gaven in Los Angeles. Hij was bodybuilder en had zijn lichaam zo prachtig gevormd dat fitnessbladen hem geregeld een paar duizend dollar boden om te poseren voor foto's.

Maar Bingo sloeg de aanbiedingen vaak af omdat het hem een emotioneel zeer ongemakkelijk gevoel gaf zijn lichaam in het openbaar te tonen. Hij was van Aziatische afkomst en legde uit dat in zijn familie het



showen van zijn lichaam als schandelijk werd gezien.

Hij kwam het podium op om te proberen over zijn probleem heen te komen en werd meteen heel nerveus. Zijn letterlijke woorden waren zelfs "*Als je me dwingt mijn shirt uit te doen, maak ik je af*". Dat bedoelde hij natuurlijk niet letterlijk, maar het gaf wel zeer duidelijk aan hoe sterk zijn emotionele beleving ervan was.

Na 3 of 4 minuten EFT glimlachte hij en trok kalm zijn shirt uit, wat een enthousiast applaus van het publiek opleverde. Een dag of twee later **accepteerde hij een aanbod om voor een blad te poseren voor \$3000,-**.

Toch denk ik niet dat hij helemaal over zijn probleem heen was. Hij boekte duidelijk vooruitgang, maar toen hij zijn shirt had uitgetrokken, hield hij het nog in zijn handen alsof hij het eigenlijk wel weer aan wilde trekken. Hij gooide het niet gewoon opzij. De kans bestaat dat hij nog een aantal rondjes EFT nodig had om helemaal van het probleem af te komen.

Maar bedenk s.v.p. dat dit onder de meest ongunstige omstandigheden werd uitgevoerd ... op het podium. Gezien de omgeving beschouw ik de geboekte vooruitgang, die ik op zo'n 70% schat, als niet gek.

## 16 - Lupus

Carolyn was mijn eerste enorme verrassing betreffende de mate waarin deze techniek werkt bij fysieke problemen. Zij bezocht één van mijn eendaagse seminars tijdens mijn beginjaren met EFT. Ik besteedde maar een uur aan uitleg over de belangrijkste zaken i.v.m. de werking ervan en hielp een paar mensen (waaronder Carolyn) over hun hoogtevrees resp. hun acute behoefte aan chocola heen.

Wat ik niet wist, was dat Carolyn leed aan lupus, een ernstige degeneratieve ziekte. Ik had het eenvoudigweg meteen te druk met behandelen van allerlei mensen om in de gaten te hebben dat haar handen en voeten opgezet waren door de ziekte. Zoals ze me later vertelde, ging 't zó ver, dat ze geen normale schoenen aan kon door de zwelling.

Tijdens het seminar onderwees ik een verkorte versie van wat u in deze cursus leert. Carolyn besloot om een paar keer per dag te kloppen i.v.m. de lupus en tot haar verrassing **verdwenen al haar symptomen**. Twee maanden later woonde ze een andere presentatie van mij bij en vertelde me wat er gebeurd was. Het enige wat er veranderd was, was dat ze EFT had gedaan. Ze liet me haar handen en voeten zien en meldde dat de zwelling geheel verdwenen was. Ze vertelde ook dat haar energieniveau zozeer gestegen was dat ze regelmatig ging dansen. Iets waar ze vóór die tijd echt niet toe in staat was.

Dus ... betekent dit dat EFT lupus geneest? Dat zeg ik niet, ook al **valt wat er gebeurd was zeer moeilijk**

## te ontkennen.

Het had bij haar de symptomen duidelijk verminderd. Ik kom met dit ongelooflijk fraaie voorbeeld als bewijs voor de kracht van EFT en om u aan te moedigen het zelfs voor ernstige ziektes te gebruiken. Maar doet u dit alstublieft, alstublieft onder toezicht van uw arts.

Ik heb Carolyn een paar maanden later nog eens gebeld om te vragen hoe het met haar lupus ging. Ze was gestopt met dagelijks kloppen en de symptomen begonnen weer terug te keren. Soms blijven fysieke problemen volledig weg zonder dat er nog geklopt wordt en soms ook niet. Dit was zo'n 'soms niet' - geval.

Belangrijk is om hier te herkennen wat er *wel* gebeurde ... niet wat er *niet* gebeurde. In dit geval hielden ernstige symptomen duidelijk op door het energiesysteem in evenwicht te brengen. Dat valt niet te ontkennen.

## 17 - Ontsteking van de dikke darm

Nòg een geval van een ernstige ziekte. Dorothy had colitis ulcerosa (met koorts gepaard gaande ontsteking van de dikke darm; vert.) en ze slikte zware medicijnen die veel negatieve bijwerkingen hadden.

Colitis ulcerosa is een pijnlijke en, in het geval van Dorothy, ernstige aandoening aan de dikke darm. De artsen die haar onderzochten meldden dat die, hier even in lekentaal, "voor 90% ontstoken was".

Ze werkte met Adrienne en deed twee dingen: 1) ze werd vegetariër en 2) begon dagelijks EFT te gebruiken. Binnen enkele weken begon ze zich veel beter te voelen en besloot haar medicijngebruik af te bouwen. (Let op: wij adviseren mensen nooit hun medicijngebruik te verminderen zonder hun arts te raadplegen).

Ongeveer 6 maanden later werd e.e.a. weer onderzocht en de artsen stelden vast: "10% infectie". Dat was 3 jaar geleden en ze **heeft er sindsdien weinig tot geen problemen meer mee gehad**. Een jaar geleden heeft ze zelfs een gezond kind ter wereld gebracht.

Tja, wat denk je nou dat haar ziekte een halt toeriep? Was dat het vegetarische dieet ... of EFT... of allebei? Dat is op geen enkele manier met zekerheid te zeggen. Mensen proberen vaak meerdere geneeswijzen tegelijkertijd uit en dan is het dus moeilijk te zeggen wat nou het meeste heeft bijgedragen.

Als u meer ervaring heeft met EFT, concludeert u misschien, net als ik, dat het altijd onderdeel zou moeten uitmaken van de gebruikte vormen van geneeskunde.

## 18 - Paniekaanval

Kerry belde Adrienne vanuit een Lake Tahoe

hotel, midden in een paniekaanval. Als u bekend bent met paniekaanvallen, weet u wat voor overweldigende verschrikking die met zich mee kunnen brengen. Mensen die er middenin zitten, denken vaak dat ze dood gaan.

Dat was het geval met Kerry. Ze belde Adrienne met duidelijk aanwezige paniek in haar stem en gaf dan ook meteen haar kamernummer, voor het geval dat iemand haar zou moeten komen zoeken.



Paniekaanval (afb.)

Adrienne doorliep via de telefoon het EFT-proces met haar en kon haar in een paar minuten over een aanzienlijk deel van haar paniek heen helpen. Om even het contrast aan te geven, mensen die hier aan lijden, moeten deze hevige angst vaak uren achtereen doorstaan. Binnen enkele minuten het ergste eraf te kunnen krijgen, vormt met recht een welkome verlichting. In Kerry's geval waren er nog eens 20 minuten nodig om de angst verder te verminderen.

## 19 - Angst voor liften

Ellen gebruikte EFT om haar angst voor liften weg te werken. Ze benaderde me tijdens de pauze van één van mijn workshops en vroeg me of ik haar kon helpen bij deze, tot dan toe levenslange, angst. Ze deed haar verzoek heel schuchter en voorzichtig, wat begrijpelijk is en kenmerkend voor veel mensen die aan dergelijke angsten lijden. Conventionele psychologie verlangt van fobische mensen vaak dat ze hun angst met opgeheven hoofd tegemoet gaan. De van angst vervulde persoon wordt gewoonlijk gevraagd om op zijn tanden te bijten, zijn vuist te ballen en die lift in te gaan. Op die manier, zo heerst de 'logica', wordt de angstige persoon "ongevoelig voor" of "raakt gewend aan" de angst. Ik zie dat als een goed bedoelde, maar onnodige tactiek die, vergeleken met EFT, **niet te rechtvaardigen pijn creëert**.

Zoiets maakt mensen vaak alleen maar nog veel banger en bezorgt ze een nieuw trauma om vanaf te moeten komen. Dergelijke praktijken zijn niet langer nodig.

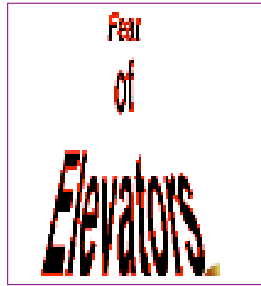
Aangezien EFT zo pijnloos is als maar mogelijk, vertelde ik Ellen dat ze niet bij een lift in de buurt hoefde te komen tot het **voor haar helemaal okay zou voelen**.

We bleven dus in de cursusruimte en brachten 3 tot 4 minuten door met het toepassen van EFT. Daarna zei ze dat ze zich nog nooit zo relaxed had gevoeld over liften en was klaar om er een binnen te gaan.

Gelukkig bevonden we ons in een hotel en waren er maar zo'n 30 stappen van een lift verwijderd. Normaal gesproken zou ik Ellen,

voor alle zekerheid, hebben tegengehouden voor ze de lift in kon gaan en zou ik de klopprocedure herhaald hebben. In dit geval kreeg ik daar geen eens kans voor, **want ze stapte zó een openstaande lift in en begon, echt glunderend, op allerlei knoppen te drukken.**

Ik kon me nog net naar binnen werken, terwijl de deuren al dicht gingen en de volgende 10 minuten brachten we in die lift door. We gingen naar boven,



Angst voor liften (afb.)

naar beneden, we stopten, gingen weer, openden de deuren, sloten de deuren en testten zo haar angst op elke manier die we konden. Ze was volledig ontspannen ... totaal geen angst ... zelfs geen spoor ervan te bekennen.

Aan haar levenslange angst kwam een eind.

Wederom had ik het voorrecht om iemand de sleutel tot emotionele vrijheid aan te reiken ... net als ik voor de Vietnamveteranen had gedaan en in de andere gevallen die u in deze cursus hebt meegekregen.

U bent op weg naar soortgelijke vaardigheden.

Om u EFT nog beter te laten begrijpen, bevat deze cursus nog veel meer concrete gevallen op de video's en audio's. Een belangrijke beschrijving van de bij Deel I behorende onderwerpen volgt nu ...



# De video-opnames op DVD bij Deel I

(Alle EFT-video's staan ook nog even op een rij in de Appendix, dat zoekt makkelijker op)

**Belangrijke opmerking voor mensen die deze handleiding gratis van internet gedownload hebben:** deze handleiding verwijst naar hieronder genoemde video's en audio's die, net als de handleiding zelf, behoren tot de veel uitgebreidere EFT Course. Die video's en audio's zijn te bestellen op <https://www.emofree.com/efstore>. Deze handleiding verschaft alle grondbeginselen. Maar de video's en audio's heb je echt hard nodig als je je vaardigheden wilt uitbreiden tot voorbij een beginnersniveau. **Trouwens:** als je je nog niet hebt EFT ingeschreven op onze gratis EFT Insights Nieuwsbrief, doe dat dan s.v.p. alsnog, op <http://emofree.com/subscribe.asp>.

**NB:** Oorspronkelijk waren er 3 videobanden voor Deel I. Deze zijn later omgezet naar DVD (wat de kosten enorm verlaagde). Daarom waren we genoodzaakt de nogal lang durende video's 1 en 2 opnieuw in te delen, en wel in video 1a, 1b, 2a en 2b. Video 3 hoefde niet opgedeeld te worden. Die staat op een afzonderlijke DVD.

## Video 1a

Op deze video vullen Adrienne en ik deze handleiding aan door ieder kloppunt en de uitvoering van iedere stap van Het Basis Recept letterlijk in beeld te brengen. **We gaan er daar vanuit dat u de handleiding al gelezen hebt.**

Het is van vitaal belang dat u Adrienne en mij daarbij goed volgt en dit deel steeds opnieuw bekijkt tot u het hele 1 minuuts-proces uit uw hoofd kent. Als dat eenmaal zo is, is het voor altijd uw eigendom.

## Video 1b

Dit is een volledige demonstratie van het hele Basis Recept met een hoogst aangename man die Dave heet, waarin we hem helpen om over zijn levenslange angst voor water heen te komen. Bestudeer deze geschiedenis. Bekijk hem meerdere malen. Het is een uiterst leerzame sessie, omdat het omgaan met aspecten fraai in beeld wordt gebracht.

## Video 2a

Deze video bevat de hoogtepunten van een live workshop waarin de theorie achter EFT wordt uitgelegd en EFT vervolgens op het podium wordt toegepast op twee groepen mensen. De éne groep werkt aan angsten en de andere aan pijn.

## Video 2b

Op deze video ziet u meer echte behandelingen met EFT. De hoogtepunten van wat u hier te zien krijgt zijn:

**\*\*Larry:** Hij komt over een intense claustrofobie heen, terwijl hij iets doet in wat normaal voor hem de ergst angstwekkende toestand was die er maar bestond ... op de achterbank van een kleine auto meerijden in het drukke verkeer van San Francisco.

**\*\*Pam:** Een 'chocoholica' wil stoppen met haar chocola.

**\*\*Becci:** Haar angst voor ratten bezorgt haar zwetende handen, alleen al bij de gedachte eraan. Aan het einde laat ze een rat aan haar vingers likken en zegt: *"Ik geloof niet dat ik dit aan het doen ben. Maar ik ben dit echt aan het doen."*

**\*\*Stephen:** Een jongen van 6 jaar leert deze techniek van zijn vader en houdt op met negels bijten.

**\*\*Adam:** Dit is mijn zoon die EFT gebruikt om 14 slagen van zijn golfscore af te krijgen.

**\*\*Cheryl:** Op één van mijn workshops komt zij naar voren en beschrijft hoe ze samen met mij EFT gebruikte vanwege haar angst voor spreken in het openbaar. Die sessie vond meer dan een jaar geleden plaats en sindsdien heeft ze de angst niet meer gehad.

**\*\*Jackie:** Zij had 10 jaar geleden een ongeluk waarna ze niet meer in staat was zonder immense pijn in haar schouder haar arm meer dan enkele centimeters omhoog te bewegen. Binnen een paar minuten raakt ze op het podium helemaal van dat probleem af en kan haar arm zo ver optillen als ze wil, zonder pijn. Dit onderdeel toont ons gesprek na de cursus, als we over dit "wonder" praten.

**\*\*Cindy:** Net als Jackie hierboven, had Cindy een ongeluk, 3 jaar geleden, en kon sindsdien haar arm niet optillen zonder pijn. Ze bezocht talloze dokters en therapeuten, helaas zonder wezenlijk resultaat. Na een paar minuten EFT beweegt ze haar arm naar boven, zo ver als ze kan, zonder ook maar enige pijn.

**\*\*Veronica:** Begint met een sterk verlangen naar een sigaret en gebruikt dan EFT om haar behoefte weg te werken. Dan raakt ze zeer geëmotioneerd over verkrachting door haar vader. Na deze ene sessie (die u volledig te zien krijgt) is ze helemaal over die traumatische herinnering heen.

**\*\*Norma:** Zij is dyslectisch en heeft altijd alles 4 of 5 keer moeten lezen voordat ze het begreep. Daar komt ze binnen enkele minuten overheen en ze vindt een nieuwe baan waarin ze mensen hardop moet voorlezen.

## Video 3

Deze video heeft als titel "6 dagen bij de VA" en laat de hoogtepunten zien van ons bezoek aan de Veterans Administration in Los Angeles om de emotioneel beschadigde veteranen van de

Vietnamoorlog te helpen. Dat vormde voor EFT een ultieme test, omdat de meeste van deze soldaten al meer dan 20 jaar in therapie waren, met weinig of geen vooruitgang. U zult aanschouwen hoe hun emotionele trauma's binnen enkele momenten wegsmelten.

Een fraaier getuigenis van de kracht van wat u hier leert bestaat niet. In mijn "Open brief" aan het begin van deze handleiding vertel ik over deze ontroerende periode.

### **Belangrijke opmerking**

U zult zien dat Adrienne en ik op de video's 2a, 2b en 3 verschillende **shortcuts** gebruiken die wij in de loop van de jaren hebben geleerd. Met onze vèrgaande ervaring weten wij wanneer we het proces kunnen inkorten en dat doen we altijd in het belang van de doelmatigheid. Zoals u weet, hebben wij vaak te maken met sceptische vreemden, terwijl het ook nog eens plaats vindt onder uiterst moeilijke omstandigheden ... op het podium. Zodoende gebruiken we shortcuts (beschreven in Deel II van deze cursus) wanneer het maar mogelijk is en doen slechts zelden het *gehele* Basis Recept.

Maar wees er gerust van verzekerd dat we, als we de tijd hadden genomen om het meer uitgebreide proces uit te voeren dat u in Deel I van deze cursus leerde, precies dezelfde resultaten bereikt zouden hebben. Het zou alleen per ronde een paar seconden langer geduurd hebben ... dat is alles.

Het belangrijkste doel van deze sessies is dat u een eerste stapje in de richting van **ervaring** gaat, doordat wij u laten zien hoe deze techniek werkt in de echte wereld ... met echte mensen ... met allerlei verschillende problemen. Ze nemen u mee het klaslokaal uit en laten u zien hoe deze techniek wordt toegepast en hoe mensen erop reageren.

In sommige gevallen is ook wat van de klophandelingen weggelaten, zodat de sessie op de film "wat vlotter doorgaat". Dat maakt 't mogelijk dat u meer ervaring opdoet, zonder dat u steeds gehinderd wordt door de constante herhaling van de handelingen die u elders in deze cursus heeft geleerd. Ik ben op de video's 2a, 2b en 3 *geen* les in Het Basis Recept aan het geven. Dat is eerder in deze handleiding en op video 1 vrij grondig gebeurd. De video's 2a, 2b en 3 hebben allemaal **ervaring** als doel.

## **De audio-opnames op DVD bij Deel I**

### **Met het volgende er op**

Om uw ervaring met betrekking tot EFT verder te verbreiden, heb ik op de audio's enkele uren 'echte gevallen' toegevoegd. Net als bij de video's hoeft u niet alleen maar te luisteren naar theorie. Het zijn echte mensen met echte problemen.

U zult horen hoe sommige mensen binnen enkele minuten over levenslange problemen heen komen, terwijl andere meer 'doorzetten' vergen. U hoort Adrienne en mij EFT toepassen op een aantal ernstige emotionele zaken en zult ze al luisterend horen verdwijnen. U hoort ook gedeeltelijke verlichting bij aandoeningen die niet direct geheel verdwijnen. Kortom, deze audio's dragen bij aan uw gewenste ervaring, doordat ze u een nuttige achtergrond geven waar u baat bij heeft als u EFT toepast.

### **Lees deze punten, voordat u gaat luisteren**

\*\*Deze audio's bevatten een reeks telefonische sessies onder leiding van mijn zakenpartner Adrienne Fowle en mij. Ze vormen een verzameling authentieke sessies, opgenomen met een bandrecorder. Hoewel de geluidskwaliteit voldoende is, werden de opnames duidelijk niet gemaakt in de ideale omgeving van een studio.

\*\*Tijdens enkele van deze sessies zijn mensen daadwerkelijk met EFT bezig. Al luisterend **kunt u dus rechtstreeks letterlijk volgen hoe mensen deze techniek toepassen op allerlei emotionele en lichamelijke problemen**. Daardoor krijgt u op een waardevolle manier "voeling" met wat u kunt verwachten als u EFT toepast op uzelf en anderen.

\*\*Tijdens andere sessies vertellen mensen die in het verleden EFT gebruikt hebben nu over hun ervaringen sindsdien. **Dit geeft u een aardig idee van het duurzame karakter van deze techniek**.

\*\***Het doel van deze audio's is uw ervaring met deze techniek uit te breiden**. Niet om u de klopprocessen zelf te leren. Dat is in de handleiding en op video 1a gebeurd. Dus heb ik, net als bij de video's 2a, 2b en 3, veel klophandelingen eruit gehaald, zodat u zich kunt concentreren op reacties van mensen en andere details bij het werken met deze techniek.

\*\***U zult getuige zijn van enkele zeer persoonlijke problemen**, mede mogelijk dankzij de toestemming ervoor van de betrokkenen. Zij gaven die opdat ook anderen (zoals u) baat zouden hebben bij deze fantastische techniek. Wij zijn hen dank verschuldigd.

\*\***Herhaling is heel belangrijk bij leren**. Daarom zult

u mij diverse belangrijke punten vaak, vanuit verschillende invalshoeken, horen herhalen gedurende deze audio's. Niet om u te vervelen, maar om belangrijke concepten in uw denken te verankeren.

**\*\*Deze sessies zijn bedoeld als scholingsmateriaal en niet als vermaak** (hoewel enkele ervan heel gemakkelijk zijn). Ik had ze kort en snel kunnen maken ... steeds wat 'vlug-vlug'-gedoe ... en dan weer verder. Dat zou u nogal wat "gevoel" en "diepte" bij dit proces onthouden hebben. Aan de andere kant slaan sommige gesprekken soms zijweggetjes in en gaan in op zaken die niets toevoegen aan deze cursus. Bij het samenstellen van deze audio's voor uw scholing heb ik gestreefd naar een middenweg tussen die twee extremen, met voortdurend het doel van z.v.m. nuttige informatie voor ogen.

**\*\*Graag maak ik u erop attent dat het kloppen dat u op deze audio's feitelijk hoort, soms anders lijkt dan u het aan het leren bent. Dat is in wezen niet zo. Het is alleen korter en heeft een iets andere vorm.**

Zoals ik al zei in het stuk over de video's, zijn Adrienne en ik vergevorderde uitvoerders van deze techniek en er al vele jaren mee bezig. Daarom werken wij ook hier met die eerder genoemde verkorte versies.

Maar er wordt óók *een andere* techniek gebruikt op de audio's.

Adrienne en ik hebben er tijd en geld voor over gehad om Roger Callahan's Voice Technology te leren, in een poging om beter thuis te raken in kloppunten, het bestaan van Psychologische Omkering, etc. Op de audio's gebruiken we deze vorm van diagnose stellen om tijd te besparen, maar *werken ook dan altijd met dezelfde punten die u hier leert*. Toen ik de Voice Technology pas leerde kennen, dacht ik dat het een bijdrage van belang was bij het toepassen van de kloptechniek. Na jaren ervaring geloof ik echter niet meer dat hij enige extra waarde toevoegt en ben ik gestopt met het gebruik ervan.

Ik heb een nuttiger diagnose-gereedschap ontwikkeld dat tot in detail behandeld wordt op onze videospel "Steps Towards Becoming The Ultimate Therapist" (sinds 2008 onderdeel van "Beyond the Basics"; vert.). Degenen die daar interesse in hebben, moeten die video's echt bekijken.

Zoals eerder gezegd, valt de vaardigheid van het "diagnose stellen" buiten het bereik van deze cursus. In plaats daarvan wordt u Het Basis Recept (inclusief het 100% Revisie Concept) geleerd en dat is er in de meeste gevallen een geschikte vervanging voor. In praktijk vraagt het per ronde een paar seconden meer en misschien moet u enkele rondes extra doen

(doorzetten) om dezelfde resultaten te bereiken. En overall hebben we het steeds over extra *seconden of minuten* (per probleem) ... geen weken of maanden.

Pik op deze video's niet alleen op *wat* mensen zeggen, maar ook de verschillen tussen hun stem vóór EFT en erná. Constateer ook dat mensen vaak een ontspannen "*zucht*" slaken na het kloppen. Dit duidt erop dat emotionele lasten zijn weggevoeld.

Op enkele audio's hoort u een soort "boem, boem" op de achtergrond. Dat komt door een mankement in mijn opnameapparatuur en is dus niet het kloppen van iemands hart.

Misschien zou u nu het liefst de "Samenvatting per sessie" hieronder bekijken en gauw "uw onderwerp" eruit pikken op de audio's. Heel menselijk, lijkt me, maar *laat u alstublieft de overige audio's niet links liggen, omdat ze op dit moment niet op u van toepassing lijken*. Ze bevatten waardevolle inzichten die uw vaardigheden met EFT vergroten.

## Samenvatting per sessie

### 1. Barbara t/m Paulette

**Barbara (7 min 35 sec):** Bevrijding van een traumatische herinnering (geveld door een windscherm), hoofdpijn en slapeloosheid.

**Del (9 min 56 sec):** Hij staat boven op een dak met een mobieltje en komt over een tot dan toe levenslange hoogtevrees heen. De fobie wordt zó totaal verwijderd dat hij aan skydiving gaat doen. Ook nek- en gewrichtspijnen verdwijnen.

**Mike (3 min 28 sec):** Met diverse gradaties in de psychologie, is dit proces voor hem verbazingwekkend. Hij raakt zeer snel over zijn liefdesverdriet (door einde relatie met vriendin) heen ... maar kan het maar moeilijk geloven.

**Ingrid (9 min 23 sec):** Zij had jarenlang een bijna onophoudelijke irritatie aan haar ingewanden, hoofdpijn, 'brandende ogen' en constipatie. Ze raakt voor een aanzienlijk deel bevrijd van dit alles en maakt tegen het einde van de sessie grapjes over haar constipatie.

**Paulette (4 min 40 sec):** Haar tot dan toe levenslange vliegangst verdwijnt. Na EFT neemt ze tweemaal het vliegtuig, zonder enige angst.



## 2. Buz t/m Bruce

**Buz (9 min 10 sec):** Hij zit in een ernstige toestand van Post Traumatische Stress Disorder (PTSD). Luister hoe hij vertelt over zijn heftigste oorlogsherinnering alsof het gaat over ‘even boodschappen doen’.

**Donna (1 min 35 sec):** Zij gebruikt EFT om haar te helpen met haar zicht.

**Kieve (9 min 45 sec):** Luister hier extra goed naar. Kieve leerde deze techniek net zoals u nu doet en paste hem toe op 150 mensen, met verbazingwekkende resultaten. Hij vertelt over slechts enkele mensen die hij heeft geholpen met fobieën, PMS, migraine, heuppijn, likdoorns en andere problemen. Leer deze techniek en u kunt hetzelfde.

**Cathy (7 min 23 sec):** Deze dame had, sinds een auto-ongeluk 24 jaar geleden, dagelijks last van rugpijn en heeft met elke methode die je je maar kunt voorstellen geprobeerd om op te knappen ... zonder veel verbetering. Ze vertelt hoe de pijn volledig verdween, nadat ze de kloptechniek had toegepast. Ook haar nervositeit en slapeloosheid verminderden ongelooflijk.

**Bruce (11 min 22 sec):** Hij had 7 jaar multiple sclerose en krijgt merkbare ervaring van kracht in zijn benen. Hij is gedoemd tot gebruik van een rolstoel en staat tijdens de sessie op. Hij krijgt weer gevoel in zijn handen en voeten en perkt zijn rugpijn en slaapproblemen in.

## 3. Geri t/m Bonnie

**Geri (10 min 15 sec):** Deze beroepstherapeute was heel bang voor tandartsen. Het bleek dat ze zelfs meer angsten had dan ze dacht. Deze sessie helpt ons begrijpen dat onze angsten en andere negatieve emoties soms verschillende aspecten bevatten.

**Shad (4 min 43 sec):** Behandelt met succes haar dagelijkse stress en angst om in het openbaar te spreken met EFT. Gebruikt de techniek ook om haar golf score te verbeteren met ruim 10 slagen.

**Margie (3 min 50 sec):** Brengt haar verslavende behoefte aan chocola in enkele minuten terug tot nul. Ze zegt dat het nu zelfs niet lekker meer smaakt.

**Mary (12 min 16 sec):** Komt over haar, wat zij noemt, angst voor aarde en planeten heen en vermindert pijn

in haar knie en haar rug.

**Jo Ann (4 min 11):** Snelle verwijdering van oncomfortabel gevoel in de keel en allergische verschijnselen.

**Bonnie (8 min 38 sec):** Emotionele verwarring maakt het haar onmogelijk op normale wijze voedsel door te slikken. In één sessie raakt ze enkele niet geïdentificeerde emoties kwijt en slikt voedsel dan zonder probleem door.

## 4. Steve t/m Doris

**Steve (13 min):** Lijdt aan een weinig bekende ziekte (Hemolitische Anemie) en bereikt aanzienlijke verlichting betreffende moehheid, zware en jeukende ogen, rugpijn (met spierverkrampingen) en talloze andere klachten. Ook werkt hij een probleem met boosheid en nachtmerries die daar mee te maken hebben weg.

**Rachel (3 min 53 sec):** Zij ontlaadt de zware emotie die terugdenken aan een moordpoging van een vriend op haar met zich meebrengt en komt al doende over een ademhalingsprobleem heen.

**Geoff (11 min 50 sec):** Hij bezocht in het verleden 5 psychiaters, maar had geen verlichting kunnen vinden voor zijn depressie. In twee zeer korte EFT-sessies verdween die geheel.

**Karen (6 min 17 sec):** Zij is alsmaar vermoeid door haar slapeloosheid en voelt zich dus nooit uitgerust. Opluchting na één sessie met EFT.

**Mike (7 min 50 sec):** Zijn extreme angst om in het openbaar te spreken bindt op indrukwekkende wijze in. Hij meldt dat hij, na EFT toegepast te hebben, een presentatie onberispelijk heeft volbracht.

**Doris (1 min 44 sec):** Een kankerpatiënte. Zij vertelt over haar emotionele bevrijding met EFT en omschrijft die als het hebben van een “nieuw lichaam”.

## 5. Bonnie

**Bonnie (35 min 9 sec):** Zij maakt fantastische vooruitgang in de beleving van haar gehele zelfbeeld door zeer vasthoudende gebruikmaking van EFT. Bonnie was als kind talloze malen slachtoffer van misbruik en onderging 28 jaar gangbare therapie wat haar \$50.000,- kostte. Ze ervaart ongeëvenaarde verbetering met talloze traumatische herinneringen, hoofdpijn, schaamte voor haar lichaam, gevoelens van onwaardigheid, nagelbijten, een fobie, onrust

slapeloosheid en depressie.

6. Jim t/m/ Dorothy

**Jim (2 min 40 sec):** Zijn claustrofobie betreffende een donker toilet verdwijnt binnen 5 minuten.

**Patricia (5 min 11 sec):** Dit slachtoffer van verkrachting gaat van een 10 naar een 0 op twee afzonderlijke aspecten aangaande deze traumatische ervaring.

**Juanita (1 min 57 sec):** Haar voortdurende angst/nervositeit vermindert binnen enkele momenten.

**Susan (2 min 12 sec):** Pijn van een rugblessure, opgelopen op een golfbaan, verdwijnt in minder dan een minuut.

**Geri Nicholas (9 min 28 sec):** Deze professionele psychotherapeute komt voor de tweede keer voor op deze audio's. Ditmaal geeft ze meer inzicht in de wijze waarop zij EFT voor zichzelf en voor anderen gebruikt.

**Dorothy (12 min 1 sec):** Tot slot een boeiend interview met een professionele hypnotherapeute die EFT heeft gebruikt, precies zoals u het nu leert, om mensen te helpen met kwesties die variëren van fysieke pijn tot vrees voor spreken in het openbaar en van angst voor spinnen tot rookverslaving en hikken.

## EFT Deel II

**LET WEL: Dit gedeelte gaat er vanuit dat u EFT Deel I al heeft bestudeerd en Het Basis Recept doortastend heeft gebruikt voor persoonlijke vooruitgang.**

Dan volgt nu het wat verder gevorderde deel van EFT. Hier duiken we in de innerlijke werking van EFT Deel I en breiden onze vaardigheden met deze unieke techniek verder uit. In dit onderdeel zullen we...

verkennen welke **drempels** zich soms opdringen bij EFT en u leren wat u daaraan kunt doen,

Het Basis Recept demonteren en u er enkele **shortcuts** (Verkorte Versies; vert.) van leren, voor snellere resultaten,

u aan de hand van talloze demonstraties op video grondig de **kunst van EFT** laten zien, fijnzinnig toegepast op een grote verscheidenheid aan onderwerpen.

Er valt veel te behalen in deze wat gevorderde omgeving en ieder beetje ervan is net zo boeiend als wat u tot nu toe heeft geleerd. Maar voordat ik verder ga, wil ik mezelf ervan verzekeren dat ik een uiterst belangrijk perspectief i.v.m. EFT Deel I tot u heb laten doordringen. Namelijk ... Het Basis Recept is *zelfs zonder de wat hoger gegrepen details* een buitengewoon krachtig middel ... en ...

**... als u doorzet in het gebruik van Het Basis Recept terwijl u  
“bent afgestemd op” uw probleem,  
is het zeer waarschijnlijk dat  
het probleem zal verdwijnen.**

Hoewel het voor u van belang is om van de verdergaande ideeën op de hoogte te zijn, zal doorzetten met Het Basis Recept veelal de klus klaren. Het Basis Recept is een geschenk waarin jaren van ervaring zijn samengevat. Hou dat alstublieft altijd in gedachten, terwijl u in dit onderdeel uw kennis uitbreidt.

# Drempels op de weg naar perfectie

Zelfs in handen van redelijk bedreven 'nieuwkomers' levert Het Basis Recept het grootste deel van de tijd (zo'n 80%) doeltreffend resultaat, vooral indien toegepast op specifieke negatieve voorvallen uit iemands leven. Dat is een uitzonderlijk hoge successcore waar, als ze er al zijn, slechts weinig bestaande technieken aanspraak op kunnen maken. Een nog hogere score is echter mogelijk als je goed kunt omgaan met de drempels die je op weg naar perfectie kunt tegenkomen. Er zijn vier van dergelijke drempels die het resultaat van Het Basis Recept kunnen belemmeren. Dat zijn:

1. Aspecten
2. Psychologische Omkering
3. Probleem Sleutelbeen Ademhaling
4. Energiegifstoffen

## Belemmering 1

### Aspecten

Echt veel tijd hoeven we aan de aspecten hier niet te besteden, omdat ze eerder al behandeld werden. En hoewel ze in feite helemaal geen drempels vormen, vermeld ik ze hier toch als zodanig. Het zijn *nl. ogenschijnlijke* drempels, omdat ze de voortgang van het proces *lijken* te belemmeren.

Elk aspect is simpelweg een nieuw onderdeel van het probleem dat behandeld moet worden, wil je volledige bevrijding van het probleem bereiken. Het wordt behandeld met Het Basis Recept alsof het een afzonderlijk probleem is (wat het in zekere zin ook is). Demonstraties hiervan zult u herhaaldelijk zien op al de video's bij EFT Deel II. Als geen van de andere drempels in de weg ligt, zijn met volhouden de aspecten regelmatig te neutraliseren.

## Belemmering 2

### Psychologische Omkering

EFT Deel I heeft u de Set up voorgesteld als etiket voor het meer technische verschijnsel met de naam Psychologische Omkering (een term die werd bedacht door Dr. Roger Callahan, maar voor het eerst openbaar werd gebruikt door Dr. John Diamond). Dit is op zichzelf al een fascinerende ontdekking, die in deze cursus dan ook speciale behandeling verdient.

**Heeft u zich wel een afgevraagd waarom ...**

**... atleten soms plotseling instorten?** Dat tart de

'normale' logica. Lichamelijk gezien is er voor hen geen reden om zo ver onder hun gemiddelde te presteren.

Vóór, na en tijdens de instorting is de atleet dezelfde hoog getrainde persoon. Maar alle atleten maken dit in hun carrière meermalen mee. Waarom?

**... verslavingen zo moeilijk te doorbreken zijn?** Per slot van rekening wil de verslaafde gewoonlijk vrij zijn van zijn vernietigende patronen. Hij weet, en zal ook vaak toegeven, dat de verslaving hem zijn gezondheid, zijn relaties en zelfs zijn leven kost! Toch gaat hij ermee door. Waarom?

**... depressie zo moeilijk te genezen is?** Het is één van de moeilijkste psychologische kwesties waar je mee te maken kunt krijgen. Als je kiest voor gangbare therapie om van een depressie af te komen, houdt dat meestal veel betalen voor jarenlange procedures in. En als vooruitgang wordt geboekt, is dat doorgaans in peuterstapjes. Waarom?

**... we onszelf soms saboteren?** Als we bijv. proberen af te vallen of sneller te lezen, gebeurt het vaak juist dat we "onzelf tegenhouden" en terugvallen in de "comfortzones" (veilige plekjes; vert.) van voorheen, met als resultaat weinig tot geen echte vooruitgang. Waarom?

**... genezen soms zo lang duurt?** De slepende verkoudheid die maar niet wil verdwijnen, het verstuikte of gebroken bot dat er eindeloos lang over doet om te genezen, de hoofdpijn of andere pijn die maar voortduurt en maar voortduurt. Soms geneest iets niet gewoon. Waarom?

**De reden zit 'm in het energiesysteem van het lichaam.** Daar zit de werkelijke oorzaak van wat "zelfsabotage" wordt genoemd. En dat is de reden waarom het soms lijkt of we onze eigen ergste vijand zijn en niet de "nieuwe niveaus" bereiken die we eigenlijk zouden willen bereiken.

In aanvulling op de voorbeelden van hierboven: daardoor ook proberen mensen vaak tevergeefs meer geld te verdienen en moeten ze het af laten weten bij



tallose andere dingen die ze nastreven, ook al weten ze dat ze de nodige bekwaamheid bezitten om ze te bereiken. Het draagt ook bij aan psychologische blokkeringen (zoals de “schrijversblokkade”) en leerblokkades (zoals dyslexie).

Vóór deze ontdekking werd het feit dat mensen schijnbaar niet in staat waren om vooruitgang te boeken op gebieden die notabene voor henzelf van belang waren, afkeurend benaderd als “ontbreken van wilskracht”, “gebrekkige motivatie”, “vooruitschuiven” en andere vormen van zogenaamde karakterdefecten. Dat klopt echter niet. Er is een andere oorzaak ... en die is bij te stellen.

Die oorzaak is Psychologische Omkering (afgekort tot PO). Een onvoorstelbaar belangrijke en praktische ontdekking die op verschillende vakgebieden zijn weg vindt.

PO speelt een rol van levensbelang in de psychologie, de geneeskunde, bij verslavingen, gewichtsverlies en op tallose gebieden vol ‘streven’, waaronder sport en zaken. Waar PO aanwezig is, zal weinig tot geen voortgang plaats vinden. Het ... **blokkeert letterlijk alle vooruitgang.**

**Wat is Psychologische Omkering dan?** Iets wat iedereen meemaakt. Het doet zich voor wanneer, doorgaans buiten je bewustzijn om, de stroomrichting van het energiesysteem binnen het lichaam verandert. Je “voelt” het normaal gesproken niet gebeuren. Het is een letterlijke “omkering van polariteit in het energiesysteem van je lichaam” en het is alsof “je batterijen er verkeerd om in zitten”, zoals in EFT Deel I is uitgelegd.

Interessant om te weten is dat het vaak de vorm aanneemt van, wat psychologen noemen, “secondary gain or loss” (“bijkomend(e) winst of verlies”, algemeen bekend als “ziektewinst”; vert.). Bijv. de persoon die bewust gelooft te willen afvallen, zal onbewust vaak een soort “rem” hebben in de sfeer van “Als ik afval, kom ik toch weer aan en dan kost het me weer een hoop geld voor nieuwe kleren”. Deze persoon is psychologisch omgekeerd tegen afvallen.

**Hoe werd PO ontdekt?** De wortels van Psychologische Omkering bevinden zich in het gebied dat bekend is als “Toegepaste Kinesiologie”. Eén van de gereedschappen daarbinnen staat bekend als “de spiertest”. Daarbij houdt de patiënt één arm strak recht naar voren uitgestrekt, terwijl de dokter hem van boven af naar beneden drukt om de kracht van de patiënt vast te stellen.

De dokter praat met de patiënt en drukt, telkens als de patiënt een uitspraak doet, de arm naar beneden. Als er geen onbewuste instemming met de uitspraak is, worden de spieren zwak en is de arm heel makkelijk naar beneden te duwen. Is die instemming er wèl, dan blijft de arm sterk. Op die manier kan de dokter een

“gesprek voeren met het lichaam” en zo vaststellen waar eventueel problemen zetelen.

Dr. Roger Callahan gebruikte deze methode bij een vrouw die gewicht wilde verliezen. Om er enig inzicht in te geven, is hier het verhaal zoals hij dat in zijn boek “How Executives Overcome the Fear of Public Speaking and Other Phobias” vertelt.

*“Er is geen praktiserende therapeut die niet ooit meemaakte dat een patiënt domweg niet te genezen was, hoe effectief de therapie normaal gesproken ook was of hoe ijverig patiënt en therapeut zich ook aan de taak wijdde. Deze weerstand tegen behandeling is een frustratie voor therapeuten en een verzoeking voor hun patiënten. Er zijn veel namen aan gegeven zoals: doodsinstant, verliezersyndroom, zelfvernietigend gedrag of negativiteit. Men geeft deze geplaagde patiënten namen als “recalcitrante patiënt”, “negatieve persoonlijkheid” of “zelfvernietigend individu” -- maar de situatie waarin ze verkeren is veelal hetzelfde, ze lijken alle hulp af te weren -- welke aanpak ook gebruikt wordt. Ze geven aan geholpen te willen worden -- maar reageren niet op behandeling.*

*Deze negatieve belemmering kwam ik tegen, toen ik werkte met een vrouw met overgewicht die verklaarde dun te willen zijn. Ze had jarenlang met weinig succes diëten gevolgd. Ondanks dat het haar niet lukte om haar eetgedrag te veranderen, stond ze erop gewicht te verliezen.*

*Haar vroeg ik, terwijl ik gebruik maakte van de spiertest, zich zichzelf dun voor te stellen, zoals ze zei dat ze wilde zijn. Ik schrok van de uitslag. Toen ze zichzelf minder zwaar wist voor te stellen, testte de arm zwak.*

*We waren allebei stomverbaasd. Toch, ondanks dat negatieve resultaat, bleef ze erbij: ze wilde persé afvallen.*

*Dus probeerde ik het op een andere manier. “Stel je jezelf eens 30 pond zwaarder voor dan je bent”, vroeg ik haar. Nu testte ze sterk!*

*Ik herformuleerde de vraag nog directer. Ik liet haar hardop zeggen “Ik wil gewicht kwijtraken”. Volgens de test was haar uitspraak niet waar.*

*Toen liet ik haar zeggen “Ik wil aankomen”. Deze keer testte ze sterk. Er zat duidelijk tegenstrijdigheid tussen wat ze zei dat ze wilde en wat de test aangaf dat ze wilde.*

*Nieuwsgierig geworden, probeerde ik dezelfde test uit op zes andere cliënten die al maanden of jaren zonder succes diëten volgden. Ze gaven allemaal hetzelfde patroon te zien. Wat ze zeiden dat ze wilden was het tegenovergestelde van wat de test aangaf dat ze wilden, als ik dezelfde spiertest op hen toepaste.*

*Dit was bepaald niet de eerste keer dat ik weerstand tegen behandeling tegen kwam. Maar nu had ik een gereedschap om hem vast te stellen en,*

mogelijk, weg te nemen. Om de naam van deze toestand er tevens een beschrijving van te laten zijn, noemde ik het *Psychologische Omkering*.

Vervolgens begon ik al mijn andere cliënten te testen op hun grootste probleem (bijv. "Ik wil over mijn zenuwachtigheid heen raken", "Ik wil een betere relatie met mijn echtgeno(o)t(e)/geliefde", "Ik wil van mijn frigiditeit/impotentie/voortijdige zaadlozing af" of "Ik wil een succesvolle en/of goede acteur/ zanger/ musicus/ componist zijn", etc.). Steeds liet ik de patiënt ook een tegengestelde uitspraak doen (bijv. "Ik wil niet over mijn zenuwachtigheid heen raken", etc.). En iedere keer testte ik met dezelfde armtest.

Ik sloeg achterover van de uitkomsten van die testen. Tot mijn teleurstelling moest ik vaststellen dat een groot aantal van mijn cliënten zwak werd als ze dachten aan beter worden en sterker als ze dachten aan achteruitgang.

Geen wonder dat psychotherapie zo moeilijk is ..."

**Waarom wordt PO veroorzaakt?** De hoofdoorzaak is negatief denken. Zelfs de meest positieve denkers onder ons dragen onbewuste, negatieve, zelfvernietigende gedachten met zich mee. PO is gewoonlijk het resultaat. De algemene regel is dat hoe sterker dat soort denken overheerst, hoe meer we er vatbaar voor zijn om psychologisch omgekeerd te raken.

Bij sommige mensen is het een alles overheersend verschijnsel. Het weerhoudt hen er ongeveer van om ook maar iets te bereiken. Die mensen zijn doorgaans wel als zodanig te herkennen, omdat voor hen niets ooit lijkt te werken. Ze klagen veel en beschouwen zichzelf als slachtoffer van de wereld. Mensen in dergelijke staat van 'over de gehele linie'-omkering noemen we 'massief omgekeerd'.

PO is ook een constante metgezel van mensen die depressief zijn. Depressie, negatief denken en PO wonen in hetzelfde huis.

Begrijp a.u.b. dat PO geen karakterdefect is. Deze mensen lijden, zonder het zelf te weten, aan een chronische omkering van de elektrische polariteit in hun lichaam. Hun energiesysteem werkt hen letterlijk tegen. Met als gevolg dat ze op zowat ieder gebied waar ze zich begeven schakmat komen te staan. Niet de wereld keert zich tegen hen ... het is hun eigen energiesysteem dat dat doet. Hun "batterijen zitten er achterstevoren in".

De meeste mensen weten wel, op zijn minst intuïtief, dat negatief denken hun vooruitgang blokkeert. Daarom zijn er zoveel boeken en lezingen over positief denken. Tot nu toe is echter niemand in staat geweest om precies uit te leggen hoe negatief denken die blokkades creëert, laat staan dat men een manier kon bieden om ze te corrigeren. Psychologische Omkering doet dat allebei.

Bij de meeste mensen doet PO zich voor op bepaalde gebieden. Iemand kan het in zijn/haar leven op veel terreinen heel goed doen, maar stoppen met roken lijkt voor hem/haar bijvoorbeeld onhaalbaar. Bewust wil de persoon misschien stoppen en wel heel graag ook. Misschien geeft men de gewoonte tijdelijk ook wel daadwerkelijk op. Maar in PO-staat zal men de eigen pogingen uiteindelijk saboteren en weer gaan roken. Hij/zij is niet zwak. Hij/zij is Psychologisch Omgekeerd.

De energie in ons lichaam moet op de juiste wijze stromen, willen we naar eigen vermogen kunnen presteren. PO is één belangrijke manier waarop dat verstoord wordt.

PO kan ook gecorrigeerd worden en het uitvoeren van die correctie, bij EFT onder de naam Set up, vraagt slechts enkele seconden. Deze werkwijze wordt nauwkeurig beschreven als onderdeel van Het Basis Recept.

PO kan zich voordoen bij elk menselijk streven. Op letterlijk duizenden manieren. Ter illustratie hier enkele voorbeelden van mogelijkheden.

### Enkele voorbeelden van PO

**Leermoeilijkheden.** De schrijfblokkade en de meeste leermoeilijkheden zijn vaak een direct gevolg van PO. Een student kan het bijvoorbeeld in alle vakken behalve één (bijv. scheikunde) heel goed doen en de kans dat er PO achter het zwakke vak schuilt, is dan groot.

Studenten weten niet dat ze psychologisch omgekeerd zijn, omdat ze tot nu toe niet eens wisten dat dit verschijnsel bestaat.

Ze hebben meestal wel een eigen uitleg voor hun "zwakheid". Ze zeggen misschien "Scheikunde is gewoon niks voor mij" of "Het lijkt wel of ik me er niet op kan concentreren" of "Ik heb er de pest aan".

Die redenen kloppen meestal niet erg. De echte oorzaak is gewoonlijk PO. Als ze aan hun 'zwakke' vak denken, keert hun polariteit om en lijdt hun prestatie er dienovereenkomstig onder. Herstel de PO en de cijfers gaan gewoonlijk omhoog.

Sommige studenten zijn PO over schoolgaan in het algemeen. M.n. daardoor haalt men lage cijfers en meestal wordt er niet echt iets mee gedaan. Die leerlingen worden vervolgens beschouwd als "traag" of "onbekwaam". Wat een etiket om levenslang onnodig mee te moeten dragen!

**Gezondheid.** PO is bijna altijd aanwezig bij degeneratieve ziektes zoals kanker, AIDS, multiple



sclerose, fibromyalgie, lupus, artritis, diabetes, etc. Vanuit EFT-standpunt is het één van de belangrijkste belemmeringen voor genezing. Ik vermoed dat westerse medische vakgebieden dit feit mettertijd zullen erkennen en PO in hun andere methodes zullen opnemen.

Het ongedaan maken van de omkering (door de Set up af te stemmen op een bepaalde kwaal) blijkt de natuurlijke lichaamseigen genezingsvermogens gelegenheid te geven makkelijker hun weg te vinden. Dat is ook logisch, als je bedenkt hoe belangrijk de juiste beweging van de energiestroom door het lichaam is. Gebroken botten lijken sneller te genezen als je “batterijen er op de juiste manier in zitten” en allerlei fysieke aandoeningen herstellen beter.

Artsen, acupuncturisten, chiropractors en andere gezondheidswerkers van wie patiënten niet naar tevredenheid vooruitgaan, zouden hun patiënten kunnen leren zichzelf psychologisch om te keren. Dat zou wel eens meer geneeskracht vrij kunnen maken en het genezingsproces versnellen.

**Sport.** Er is een grote kans dat mensen PO zijn als ze in hun leven op een bepaald gebied niet echt verder komen. Atleten zijn



daar eersteklas voorbeelden van.

De verwoede basketbalspeler die slecht scoort vanaf de ‘vrije worp’-lijn, is zo goed als zeker PO m.b.t. ‘vrije worpen gooien’. Het corrigeren van de omkering zal waarschijnlijk geweldige verbetering met zich meebrengen.

Hetzelfde geldt voor voetbalspitsen, hoogspringers, honkbalspelers en atleten van iedere soort. Eigenaren en trainers van professionele clubs kunnen op verbluffende wijze voordeel halen uit dit eenvoudige concept.

**Dyslexie.** Als je erover nadenkt, is dyslexie een klassiek voorbeeld van PO. In feite is omkering het voornaamste kenmerk. Mensen verwisselen dan, onder anderen, cijfers en letters en hebben het dus moeilijk met leren.

Na afloop van een seminar benaderde Annie me met de vraag of ik haar kon helpen met de dyslexie die ze al van jongs af aan had. Ze was 49 jaar. Ze vertelde me dat ze telefoonnummers niet goed kon opschrijven. “De eerste 3 cijfers gaan goed,” zei ze, “maar met de laatste 4 ga ik de mist in.”

Ik noemde 10 telefoonnummers op en vroeg haar ze op te schrijven. Zonder meer allemaal fout.

Ik hielp haar haar PO te corrigeren en dicteerde nogmaals 10 telefoonnummers. Ditmaal had ze er 9 goed ... en zonder moeite.

Ik wil geen valse voorstelling van zaken geven. We

hadden haar dyslexie misschien niet geheel genezen. Wat er gebeurde was dat we haar Psychologische Omkering tijdelijk buiten werking hadden gesteld en toen die weg was, functioneerde ze prima. Dat is nou zo’n verbazingwekkend voorbeeld van de kracht van PO. In dit geval van dyslexie zal de PO over een tijdje waarschijnlijk opnieuw op het toneel verschijnen en daarmee de afwijking. Annie heeft meer te doen. Maar als zij geen rekening houdt met PO zal ze, als er al vooruitgang plaats vindt, hoogstwaarschijnlijk slechts zeer langzaam vooruitgaan.

**PO houdt vooruitgang tegen.** Van speciaal belang bij EFT is dat ... **wanneer PO aanwezig is, de klopprocedure niet zal werken.** PO blokkeert vooruitgang letterlijk, weet u nog, en dat gaat dus, net zo goed als voor iedere andere techniek, ook voor EFT op.

Onder mijn vrienden bevinden zich veel psychotherapeuten en die hebben allemaal talloze cliënten die zelfs op hun beste technieken niet reageren. Totdat ze hoorden van Psychologische Omkering, was dit soort blokkade een raadsel voor hen.

Na jaren ervaring weten we hoe vaak PO aanwezig is. PO is aanwezig in zo’n 40% van de kwesties waar mensen zich met EFT op richten. Bij sommige onderwerpen blokkeert PO echter bijna altijd de vooruitgang. Depressie, verslavingen en degeneratieve ziektes zijn daarvan de belangrijkste voorbeelden. Bij de meeste onderwerpen kan PO bij een bepaald individu echter net zo goed aanwezig zijn als ontbreken. De éne persoon kan bijvoorbeeld psychologisch omgekeerd zijn voor de genezing van astma, een ander net zo goed niet.

Hoe weet je of je in PO-staat bent? Dat weet je gewoon niet. Daarom bevat Het Basis Recept er een automatische correctie voor (de Set up). Die duurt maar een paar seconden en richt geen schade aan, *ook al speelt er evt. geen PO*. Dus uw succesgemiddelde met EFT zal er zwaar onder lijden, als u niet zorgt dat PO gecorrigeerd is. Daarom is herstel van PO een vast onderdeel van Het Basis Recept.

### Belemmering 3

#### Probleem Sleutelbeen Ademhaling

In een paar gevallen ... misschien 5 % ... doet zich in de energiehuishouding in het lichaam een unieke vorm van verwarring voor die de voortgang van Het Basis Recept belemmert. De details daarvan gaan ver buiten de strekking van deze cursus, maar ik kan u *wel* laten zien hoe u het kunt corrigeren. Ik noem het niet het Probleem Sleutelbeen Ademhaling omdat er iets mis zou zijn met uw sleutelbeen of met uw ademhaling, maar omdat de naam de plaats van



handeling aangeeft voor correctie ... Oefening Sleutelbeen Ademhaling (Collar Bone Breathing Exercise).

Deze correctie werd ontwikkeld door Dr. Callahan en behoeft slechts “ingezet” te worden in gevallen waarin herhaalde toepassing van Het Basis Recept geen resultaat te zien geeft. Uitvoering ervan kost ongeveer 2 minuten en kan de weg vrij maken voor normale werking van Het Basis Recept, waar het anders belemmerd werd.

Hieronder zal ik hem in woorden beschrijven, maar raad u aan om de video's van EFT Deel II te bekijken voor een live demonstratie ervan.

### Oefening Sleutelbeen Ademhaling

Het maakt niet uit met welke hand je begint, ik ga er maar even vanuit dat je met de rechter begint. Hou je ellebogen en armen los van je lichaam, zodat dit uitsluitend geraakt wordt door je vingertoppen en knokkels, zoals beschreven wordt.

Plaats twee vingers van je rechterhand op je rechter Sleutelbeen Punt (**CB**). Klop met twee vingers van je linkerhand aanhoudend op het Gamut Punt terwijl je de volgende 5 ademhalingsoefeningen doet:

- \*\*Adem helemaal in en hou je adem in gedurende 7 klopjes.
- \*\*Adem half uit en blijf daar gedurende 7 klopjes.
- \*\*Adem verder, helemaal uit en blijf daar gedurende 7 klopjes.
- \*\*Adem half in en hou je adem in gedurende 7 klopjes.
- \*\*Adem normaal gedurende 7 klopjes.

Plaats de twee vingers van je *rechterhand* op je *linker* Sleutelbeen Punt (**CB**) en doe de 5 ademhalingsoefeningen terwijl je voortdurend op het Gamut Punt klopt.

Buig nu de vingers van je rechterhand zodanig dat de tweede kootjes of “knokkels” uitsteken. Plaats die dan op je rechter Sleutelbeen Punt en klop op het Gamut Punt terwijl je weer de 5 ademhalingsoefeningen doet. Herhaal dit met de rechter knokkels op het linker Sleutelbeen Punt.

Je bent nu op de helft. Je maakt de Oefening Sleutelbeen Ademhaling af door de hele procedure te herhalen met de vingertoppen en knokkels van je *linkerhand*. Het Gamut Punt beklop je dan natuurlijk met de vingertoppen van je *rechterhand*.

**Hoe gebruik je de Oefening Sleutelbeen Ademhaling?** Begin met ervan uit te gaan dat je hem niet nodig hebt en gebruik de normale versie van Het Basis Recept. Dat is een logisch uitgangspunt omdat dit probleem EFT niet voor veel mensen belemmert.

Als je echter Het Basis Recept aanhoudend hebt gebruikt en resultaten worden traag of zelfs niet behaald, doe dan voorafgaand aan iedere ronde van Het Basis Recept de Oefening Sleutelbeen Ademhaling. Je zult zien dat die “de weg vrij” en enorme verlichting mogelijk maakt.

### Belemmering 4

### Energiegifstoffen

We leven in een riool.

Vanochtend opende ik een nieuw pakje zeep en las het etiket. Er zitten 8 chemicaliën in waar ik nog nooit van gehoord heb. Die komen allemaal op mijn lichaam als ik me was.

Mijn scheerzeep bevat 7 van dergelijke ingrediënten en in mijn handlotion zitten er 13. Die komen ook op mijn lijf terecht.

Op mijn tandpasta stonden geen ingrediënten, maar ik weet zeker dat hij diverse chemicaliën bevat die geen arts me zou adviseren te eten. Toch sijpelen ze mijn systeem binnen door de tere vliesjes in mijn mond.

En dan is er mijn okseldeodorant met 9 vreemde chemicaliën er in. En als ik een vrouw was, zou ik onderworpen zijn aan talloze cosmetica. Eyeliner en lippenstift, om er maar 'n paar te noemen.

Ik vraag me af hoeveel giftige chemicaliën zich een weg banen door ons lichaam via dingen als gezichtscrème, haarspray, eau de cologne, parfum, shampoo en haarconditioner. Het moet een angstaanjagende lijst zijn en tot zover ... **zijn we de badkamer nog niet eens uit geweest.**

Het water dat uit de kraan komt, bevat weer een andere lijst van giftige stoffen. Toch baden we er in, koken er eten mee en zetten er 's morgens onze koffie van.

Chemische resten van het wasmiddel waarmee we onze kleren wassen, komen de hele dag door in contact met onze huid. We slapen tussen lakens die diezelfde resten bevatten.

In onze huizen en kantoren hangen chemische luchtverfrissers die lekker ruiken, maar dan wel ten koste van onze lucht, die ze nl. ook vullen met vreemde stoffen.

In de bioscoop eten we ranzige popcorn die vol zout zit. We drinken “softdrinks” die niets anders zijn dan chemische cocktails. We consumeren enorme hoeveelheden geraffineerde suiker. Ons voedsel is overladen met een lijst van kleurstoffen, conserveermiddelen en pesticiden die in lengte gemakkelijk kan concurreren met een klein telefoonboek.

We consumeren alcohol, nicotine, aspirine,

slaapmiddelen en ontelbare andere medicijnen. We ademen uitlaatgassen van onze auto's, rook uit fabrieksschoorstenen en de isolatie van onze huizen in. Kortom, 24 uur per dag zijn we blootgesteld aan een leger van chemische indringers.

Zoals ik al zei, we leven in een riool.

### Een ander type “allergie”

Onze lichamen zijn zo geconstrueerd dat ze de effecten van gifstoffen afweren en, alles in aanmerking genomen, klaren ze daarmee een bewonderenswaardige klus. Maar er zijn grenzen! Vroeg of laat uit deze aanslag zich in onze gezondheid.

Tot de meest gangbare reacties die we vertonen op al die giftige stoffen behoren allergieën. Zweren, huiduitslag en een hoop ademhalingsproblemen zijn slechts enkele van de allergische symptomen waar we aan lijden.

Over het algemeen gaat men er vanuit dat allergieën een chemische oorzaak hebben. Dat wil zeggen, die gifstoffen veroorzaken chemische reacties in ons lichaam die, op hun beurt, verantwoordelijk zijn voor de symptomen van irritatie.

### Een “energiesysteem-allergie”

Maar er is nog een ander soort allergie dat hier ter sprake gebracht dient te worden. Dat irriteert niet per sé onze interne chemie en voldoet dus niet aan de klassieke definitie van een allergie. Veeleer *lijkt* het een allergie te zijn, vanwege het feit dat stoffen dan *ons energiesysteem irriteren*. Bij gebrek aan een betere term noemen we ze maar “energiegifstoffen”.

### Manieren om energiegifstoffen te mijden

Als u EFT meermalen hebt geprobeerd en weinig of geen resultaat had EN u hebt uitputtend alle aspecten van het probleem benaderd EN u hebt EFT toegepast op de concrete gebeurtenissen die misschien ten grondslag liggen aan het probleem, dan is een mogelijke schuldige een bepaalde vorm van energiegifstof die uw energiesysteem irriteert en zo met de kloptechniek wedijvert. Dat komt dan niet doordat EFT niet werkt. Het werkt fantastisch, als de omgeving nochtans ‘schoon’ is.

Er zijn verschillende manieren waarop u de effecten van energiegifstoffen kunt omzeilen, zelfs als u niet weet welke specifieke gifstof u wellicht beïnvloedt. Ik geef ze hier even aan:

#### Vermijding van energiegifstoffen-- methode 1.

Verlaat de plaats waar u zich bevindt. Soms is er iets in uw directe omgeving dat het probleem veroorzaakt. Het kan een elektrisch apparaat zijn, zoals een

computer of een TV, maar ook (geur)stoffen van planten, uw vloerbedekking of uw ventilatiesysteem. Misschien bent u gevoelig voor iets in de stoel waarop u zit of is er pas geschilderd in de ruimte waar u verblijft.

Dus ... alleen al fysieke verplaatsing kan u onttrekken aan iets waar u last van hebt. Sta dan eens op en ga naar een andere plek in dezelfde kamer. Geen effect? Dan naar een andere kamer, of naar buiten.

Aangezien EFT maar zo weinig tijd kost, kunt u makkelijk naar verschillende locaties gaan om ze ‘even uit te proberen’. Als u na verplaatsing succes boekt, kunt u ervan verzekerd zijn dat het inderdaad een gifstof was die uw energiesysteem blokkeerde. Als u nog geen geluk heeft, gebruik dan ...



#### Vermijding van energiegifstoffen-- methode 2.

Trek al uw kleren uit en neem uitgebreid een bad of douche zonder zeep. De kleren die we dragen bevatten chemicaliën die ons energiesysteem kunnen verstoren. Zowel de stoffen zèlf als de diverse chemische samenstellingen waarmee ze zijn gefabriceerd kunnen oorzaak van gevoeligheid zijn. Zowel de chemicaliën die gebruikt worden door wasserijen en stomerijen als de restanten van uw eigen wasmiddel kunnen uw energiesysteem irriteren.

Er kunnen op uw lichaam resten van talloze andere substanties aanwezig zijn. Parfum, (scheer)zeep, cosmetica, haarspray, shampoo, conditioner, etc. Uit ervaring weet ik dat zelfs een kortstondige blootstelling aan een gifstof genoeg is om problemen te geven.

*Vergeet s.v.p. niet dat een stof die op uw energiesysteem een giftige werking heeft, niet per sé op het energiesysteem van een ander hetzelfde effect heeft. Energiegifstoffen werken per persoon verschillend.*

Dus, voor het geval dat één van deze dingen uw vooruitgang verstoort, neem een bad of douche en schrob krachtig met een zeepvrij washandje.

Vergeet gevoelige plekken als oksels en genitaliën vooral niet. Plaatsen waar u cosmetica en parfum gebruikt, verdienen speciale aandacht. Was uw haar grondig. Gebruik bij dit alles geen zeep of shampoo,



want die kunnen zelf ook weer resten achterlaten. Dit alles zal normaal gesproken de chemicaliën verwijderen van uw lichaam.

Begin dan opnieuw met EFT. Maar ditmaal ... spiernaakt.

Ik weet dat dat wat raar klinkt, maar het is vaak doorslaggevend. Op deze manier worden alle

chemicaliën van uw lichaam verwijderd en brengt u de kans dat ze uw energiesysteem nog zullen verstoren tot een minimum terug. Blijf vooral ook staan, zodat u contact met stoel of bed en andere kwalijke stoffen vermijdt. U bent nu natuurlijk op blote voeten en kunt het beste op een houten vloer staan of op een stuk hardboard of plastic. Zo vermijdt u contact met uw vloerkleed en alle chemicaliën die daar wellicht in zitten.

Als deze maatregelen leiden tot succes met EFT, dan zat een energiegifstof u waarschijnlijk dwars. Hebt u ondanks deze inspanning nog geen succes, gebruik dan ...

### Vermijding van energiegifstoffen-- methode 3.

Wacht een dag of twee. Als de methodes 1 en 2 u niet het beoogde effect leveren, bestaat de kans dat de gifstoffen zich niet *op* uw lichaam bevinden. Ze bevinden zich waarschijnlijk *in* uw lichaam.

Dat betekent dat die stoffen opgenomen zijn. U heeft ze ofwel gegeten ofwel gedronken. Als u een dag of twee wacht, geeft u de stoffen kans weer afgevoerd te zijn. En als ze eenmaal weg zijn, kunnen ze niet meer wedijveren met EFT.

Als de opgenomen gifstof echter iets is wat u gewend bent vaak te eten of drinken, heeft uw systeem, in het beste geval, slechts beperkte tijdsbestekken waarbinnen EFT met goed gevolg kan worden toegepast. Als koffie



Probeer opnieuw over 'n dag of twee (afb.)

voor u bijvoorbeeld een energiegifstof is, dan beperkt het dagelijks drinken ervan voor EFT de gelegenheid om succesvolle uitwerking te hebben. Het moet dan zien op te boksen tegen een inwendig voortdurend aanwezige vijand.

We zijn vaak verslingerd aan dingen die we veelvuldig consumeren en daarmee ophouden gaat dan ook niet zomaar. EFT voorziet overigens in waardevolle ondersteuning voor mensen die over hun verslavende behoeftes heen willen komen. Dat wordt elders in deze cursus besproken.

Daarmee komen we op een interessant punt. Energiegifstoffen zijn niet altijd dingen die algemeen bekend staan als "slecht voor je". Frites zal bijv. bij zowat geen enkele voedingsdeskundige in het land de "lijst van gezond voedsel" halen. Maar dat wil niet zeggen dat het dan ook zonder meer storend is voor uw energiesysteem. Integendeel, ik constateer vaak dat frites onze techniek niet verstoort. Dat wil echter natuurlijk net zomin zeggen dat consumptie ervan aan te bevelen is. Aan de andere kant komt het ook voor dat als 'gezond' bekend staande voedingsmiddelen

belastend kunnen zijn voor uw energiesysteem.

Over het algemeen geldt dat producten die u veel eet of drinkt voor u goede kandidaat-energiegifstoffen zijn. Dat geldt ook voor de gezondste voedingsmiddelen ... zelfs sla. Zoals alle planten, ontwikkelt ook sla zijn eigen interne gifstoffen om 'plunderaars' af te weren. Dit is een natuurlijke vorm van zelfbescherming. Die gifstoffen nemen wij natuurlijk in ons op als we de betreffende plant eten. Normaliter verwerkt ons lichaam die stoffen met gemak. Maar als we veel sla eten, beginnen we ons lichaam te overladen met die "sla-gifstoffen". Dat uit de hand gelopen aantal gifstoffen gaat een last vormen voor het lichaam en kan vooral het energiesysteem ervan dwarszitten.

Dit geldt voor aardappelen, erwten, rozijnen en welk ander voedsel we ook tot ons nemen. Kortom, etenswaren die we teveel nuttigen, worden mogelijke energiegifstoffen. Dan is het aan te bevelen consumptie ervan terug te brengen. Hoewel voor uw energiesysteem praktisch alles giftig kan zijn, zijn er enkele producten die steeds weer opduiken. Of ze nou echt gifstoffen zijn of niet, ze komen *echt* veel voor. Ik geef er een lijstje van:

**parfum, suiker, alcohol, kruiden, koffie, nicotine, maïs, thee, zuivelproducten, granen, cafeïne, peper.**

En hoe weet je nou welke levensmiddelen je energiesysteem zodanig irriteren dat ze Het Basis Recept beletten effectief te zijn? Dat weet je niet. Maar als je alle hierboven genoemde stoffen voor een week verwijderd van je dieet, staat de kans dat Het Basis Recept zijn fraaie werk gaat verrichten er uitstekend voor. Doet het dat niet, raadpleeg dan je eigen intuïtie i.v.m. een mogelijke oorzaak. Je intuïtie heeft het vaak bij het rechte eind.

Iedereen heeft wel gifstoffen bij zich, maar dat wil nog niet zeggen dat ze deze techniek belemmeren. *Integendeel, de meeste mensen worden niet zódanig lastig gevallen door energiegifstoffen, dat die ook deze zeer fraaie methode verstoren in zijn werking.*

Aan de andere kant moeten we er wel op bedacht zijn dat sommige aandoeningen worden veroorzaakt door allergenen of andere vormen van verontreiniging. Een kwestie van gezond verstand. Wij zijn overigens vaak in staat om het symptoom te verlichten, of het nou door de omgeving kwam of niet. In feite kunnen we soms de totale allergische reactie de wereld uit helpen door EFT te gebruiken. Met bijv. ...

"Hoewel ik gevoelig ben voor tarwe ..."

"Hoewel ik allergisch ben voor mijn poes ..."

"Hoewel mijn zeep huiduitslag veroorzaakt ..."

Enzovoort.

Ik heb veel gevallen gezien waarin allergische reacties helemaal verdwenen door gebruik van EFT. Het gebeurt niet altijd, maar het is zeker de moeite waard om te proberen.

Laat ik wel ook even vermelden dat puur het verwijderen van een bepaalde substantie uit iemands dieet of uit zijn/haar omgeving al indrukwekkende genezende effecten kan hebben. Een vriendin van me, bijvoorbeeld, had al jaren steeds vlagen van depressiviteit. Ze slikte Prozac en meer van die medicijnen en merkte geen verbetering ... alleen tijdelijke onderdrukking van het probleem. Uiteindelijk ontdekte ze dat ze gevoelig was voor tarwe en nadat ze dat uit haar dieet had geschrapt, verdween het depressieve gevoel dan ook totaal. Geen pillen, geen EFT of wat dan ook. Ze hoefde alleen maar tarwe te verwijderen uit haar dieet.

### **De waarde van doorzetten**

Ik ben EFT Deel II begonnen met het volgende geheugensteuntje...

**... als je volhoudt met toepassen van Het Basis Recept, terwijl je “bent afgestemd” op je probleem, is het heel waarschijnlijk dat het probleem zal verdwijnen.**

Doorzetten op zich draagt bij aan de mogelijkheid om de effecten van veel van deze drempels te omzeilen. Met volharding past u Het Basis Recept toe op verschillende momenten van de dag ... binnen en buiten ... op kantoor ... thuis ... met afwisselende kleren aan ... en terwijl u afwisselende diëten volgt. Dat betekent dat uw toxische omgeving telkens anders is en u waarschijnlijk één of meerdere periodes vindt waarin energiegifstoffen (aangenomen dat ze voor u een probleem vormen) u niet hinderen.

Ook is het Probleem Sleutelbeen Ademhaling *niet* voortdurend aanwezig. Het treedt op en verdwijnt en met volharding ontdekt u waarschijnlijk de momenten waarop de Oefening Sleutelbeen Ademhaling voor u niet nodig is (aangenomen dat hij überhaupt nodig was). Met volharding voert u steeds weer de Set up uit en richt u zich op aspecten, waardoor u automatisch de meeste problemen, die zich via deze weg aandienen, aanpakt. Wat ik u duidelijk probeer te maken is dat ... **doorzetten de moeite waard is.**

Het Basis Recept ijverig en stug volhoudend toepassen op welk probleem u dan ook bezig houdt, verhoogt vast en zeker de successcore zonder dat u zich bezig hoeft te houden met de technische aspecten van die dwarsliggers. Uw successcore komt alleen nog hoger te liggen als u EFT toepast op alle specifieke gebeurtenissen in uw leven die eventueel hebben bijgedragen aan het probleem waar u nu mee bezig bent.

## Shortcuts (Verkorte Versies; vert.)

Aangezien uitvoering van Het Basis Recept maar een minuut kost, vraagt u zichzelf wellicht af waarom ik met iets als “Shortcuts” aankom. Tot hoeveel minder dan een minuut zou je immers nog willen gaan?

Hoewel het, ook als je dit hoofdstuk overslaat, al goed mogelijk is om heel effectief met EFT te werken, heeft het toch twee voordelen om even in “Verkorte Versies” te duiken:

1. U kunt uw begrip van Het Basis Recept verdiepen, want de meeste Verkorte Versies houden demontage van het proces en nadere beschouwing van de afzonderlijke stukjes in.
2. Therapeuten, artsen en andere mensenhulpers zullen de bijbehorende tijdsbesparing waarderen. Je kunt vaak volstaan met een 15 tot 20 seconden durende versie van Het Basis Recept en dat tikt aan als je veel cliënten hebt om te helpen.

Laten we eerst nog eens kijken naar Het Basis Recept. Zo zag het er uit ...

### De Set-up

#### Het Kloprondje De 9 Gamut Procedure Het Kloprondje

Als we één van deze stappen kunnen schrappen of verkorten, dan levert dat vanzelfsprekend tijdswinst op.

### Het Kloprondje inkorten

Het Kloprondje is het werkpaard van Het Basis Recept. Het vormt de belangrijkste bijdrage aan het omgooien van die emotionele bowlingkegels, nadat de Set up zijn werk heeft gedaan. Maar hoewel we het niet kunnen weglaten, kunnen we het doorgaans wel inkorten.

Al doende is gebleken dat de energiemeridianen die door ons lichaam lopen allemaal onderling verbonden zijn en de ervaring leerde dat, wanneer je op de ene meridiaan klopt, dat vaak ook een andere beïnvloedt. Zo heb ik, met vallen en opstaan, ontdekt dat op minder meridianen kloppen meestal volstaat. Ik begin bij **EB** (beginning of the Eye Brow) en eindig bij **UA** (Under the Arm). Daarna nog verdergaan met kloppen op punten op vingers en hand is doorgaans niet nodig.

Op de video's zult u me dat steeds weer zo zien doen. Ik doe zelden het hele Kloprondje. Voor alle duidelijkheid, de shortcut van het Kloprondje ziet er dus als volgt uit:

**EB** = Beginning of the Eye Brow  
**SE** = Side of the Eye  
**UE** = Under the Eye  
**UN** = Under the Nose  
**Ch** = Chin  
**CB** = Beginning of the Collar Bone  
**UA** = Under the Arm

### De Set up overslaan

Haal nog even het feit terug dat bij depressie, verslavingen en degeneratieve ziektes bijna altijd Psychologische Omkering aanwezig is; in die gevallen zal uitvoering van de Set up dan ook bijna altijd nodig zijn.

Maar in andere gevallen komt PO slechts 40% van de tijd voor. Daarmee blijft nog wel een duidelijke 60 % over waarin de Set up niet nodig is. Durven we hem dan over te slaan en daarmee mislukking te riskeren bij de 40% waar PO aanwezig is?

Zeker wel. Daar is een bepaalde manier voor. Gewoonlijk doe ik de Set up er automatisch bij, omdat hij toch maar een paar seconden duurt. Maar als ik er voor kies om de Set up over te slaan, is er een werkwijze waardoor ik er snel achter kom of ik terug moet gaan om hem alsnog uit te voeren.

Ik begin met het Kloprondje (de Verkorte Versie die maar 10 seconden duurt), stop dan en stel vast of er vooruitgang is gemaakt. Ik vraag de persoon of de oorspronkelijke intensiteit, van, zeg maar even een 8, is gedaald. *Als hij/zij daarop antwoordt met “Ja”, weet ik dat de Set up niet nodig was en kan ik doorgaan met Het Basis Recept.*

Hoe ik weet dat de Set up niet nodig was? Heel eenvoudig. Ik weet absoluut zeker dat PO vooruitgang volkomen zal blokkeren ... en ... aangezien in dit voorbeeld vooruitgang werd geboekt, kon er onmogelijk sprake van PO geweest zijn. Als men, aan de andere kant, zonder meer géén vooruitgang had ervaren, dan had ik ervan uit moeten gaan dat er sprake van PO was en opnieuw moeten beginnen met Het Basis Recept ... deze keer beginnend met de Set up.

Ervaring zal u leren dat sommige mensen weinig of niet met PO kampen. Heerlijk om dat te ontdekken, want dan kunt u doorgaans met grote snelheid door

hun problemen heen werken.

### **De 9 Gamut Procedure overslaan**

De 9 Gamut Procedure is ook niet altijd noodzakelijk. In feite hebben we die slechts in 30% van de tijd nodig. Ook hij kan soms worden overgeslagen. Dat doe ik vaak, eenvoudig omdat hij voor 70% zinloos is. Als ik niet vooruit ga in de mate die ik zou willen, kan ik hem altijd alsnog toevoegen. Als hij echt noodzakelijk was, zal dan vooruitgang optreden.

### **Vloer-Plafond oogrol**

Dit is een nuttige shortcut wanneer u de intensiteit van het probleem hebt teruggebracht tot een laag niveau ... zoals een 1 of 2 op een schaal van 0 tot 10.

Uitvoering ervan vraagt ongeveer 6 seconden en als hij werkt, zult u ermee tot nul komen zonder nog een ronde van Het Basis Recept te hoeven doen.

De uitvoering ervan: klop gewoon voortdurend op het Gamut Punt en beweeg in 6 seconden uw ogen (terwijl u uw hoofd niet beweegt) langzaam van

helemaal beneden, naar de vloer kijkend, tot helemaal boven, naar het plafond kijkend. Herhaal ondertussen de Herinnerzin.

Dit proces wordt op de video's gedemonstreerd. Op de eerste video bij Deel II laat Adrienne u in het onderdeel "Shortcuts" zien hoe het moet.

### **Het hanteren van shortcuts**

Omdat er wat vaardigheid bij komt kijken, is het moeilijk om op papier te zetten hoe deze verkorte versies in het echt precies gebruikt moeten worden. Dat is één van de redenen waarom ik deze cursus vergezeld laat gaan van talrijke demonstraties op video. Daarop ziet u mij in talloze situaties bezig met deze shortcuts en zo kunt u er wat gevoel voor krijgen hoe u ermee om moet gaan. Ervaring is de beste leermeester als het aankomt op gebruik van shortcuts. Dit hoofdstuk maakt u slechts bekend met de grondbeginselen.

**Onthou echter alstublieft dat uitvoering van het hele Basis Recept maar één minuut duurt. U hoeft dus niet echt shortcuts te doen. Ze zijn sneller en wat handiger, da's alles.**

# De video-opnames op DVD bij Deel II

(Alle EFT-video's staan ook nog even op een rij in de Appendix, dat zoekt makkelijker op)

**Belangrijke opmerking voor mensen die deze handleiding gratis van internet gedownload hebben:** deze handleiding verwijst naar hieronder genoemde video's en audio's die, net als de handleiding zelf, behoren tot de veel uitgebreidere EFT Course. Die video's en audio's zijn te bestellen op <https://www.emofree.com/efstore>. Deze handleiding verschaft alle grondbeginselen. Maar de video's en audio's heb je echt hard nodig als je je vaardigheden wilt uitbreiden tot voorbij een beginnersniveau. **Trouwens:** als je je nog niet hebt EFT ingeschreven op onze gratis EFT Insights Nieuwsbrief, doe dat dan s.v.p. alsnog, op <http://emofree.com/subscribe.asp>.

## Video 1 - Overzicht

Met zijn korte samenvatting van Deel I en aandacht bestedend aan veel van de nieuwe ideeën in Deel II, vormt deze video een brug tussen Deel I en Deel II. We bespreken hier de drempels op de weg naar perfectie, de shortcuts en de beeldspraak van de bomen en het bos.

## Video 2 - Voorbeelden uit het publiek

De rest van deze video's bevat een ingekorte samenvoeging van twee 3-daagse seminars. Deze video begint bij aanvang van die seminars en verkent veel onderwerpen ... zowel emotionele als lichamelijke ... en plaatst de vèrgaande kracht van EFT op onschatbare wijze in perspectief. Er komen onderwerpen aan de orde als **angst voor spreken in het openbaar, pleinvrees, nervositeit, migraine, hoofdpijn, fysieke pijn, vliegangst, depressie, fibromyalgie en hoge bloeddruk**.

Ook vinden op het podium een discussie over de Ontdekkingsverklaring en enkele belangrijke demonstraties van Psychologische Omkering plaats. Het is van groot belang dat u die bestudeert.

## Video 3 - Emotionele kwesties I

Op deze video staan drie sessies. De eerste is met Jason, die werkt aan **angst en verraad**, voortkomend uit het feit dat zijn vrouw hem heeft verlaten en via een streng contactverbod heeft gezorgd dat hij zijn dochter niet kan zien.

De tweede sessie is met Veronica. U zult haar herkennen als de dame die op de tweede video bij Deel I EFT gebruikte in verband met **verkrachting** door haar vader. Ze verschijnt hier 3 of 4 maanden later en heeft nog steeds geen emotionele problemen i.v.m. dit specifieke onderwerp. Dat bewijst ontegenzeggelijk de power van EFT bij zelfs de heftigste onderwerpen.

Op deze video werkt ze aan een *totaal ander onderwerp*. Ze zit duidelijk met een zware emotionele lading i.v.m. het feit dat ze als klein kind **aan haar lot werd overgelaten, alleen en zonder liefde van anderen**. Onze sessie met EFT verwijderd het

probleem en de volgende dag komt ze terug om te vertellen dat ze zich "zo licht als een veertje" voelt.

De derde sessie is met Sandhya die door haar gevoelens heen gaat i.v.m. ervaringen die haar vader had gedurende de **WO II Holocaust**.

## Video 4 - Emotionele kwesties II

Op deze video staan twee sessies. In de eerste sessie gebruikt Marlys EFT om over haar "**liefdesverdriet**" heen te komen ... een obsessie i.v.m. het verlies van diverse romantische relaties. In de loop van de EFT-sessie duiken er verschillende aspecten op en ze valt van het ene onderwerp in het andere. Uiteindelijk mondt dit uit in het feit dat **haar moeder niet van haar hield** en na wat rondjes EFT lacht ze er om.

In de tweede sessie heeft Kathy drie onderwerpen: 1) een **angst om aangerakt (omhelsd) te worden**, 2) een traumatisch voorval waarbij **haar moeder kokend water over haar heen gooide** en 3) een **zere schouder**, wat te maken heeft met het feit dat ze zich moest verdedigen tegen klappen. Ze reageert prachtig op EFT en de Set up (Psychologische Omkering) is niet nodig, terwijl er heel wat rondjes EFT worden gedaan.

## Video 5 - Lichamelijke kwesties

Op deze video staan vier sessies.

Eerst is er Connie, met **stijfheid in haar kaak**, veroorzaakt door tandenknarsen in haar slaap. Het knarsen is zo ernstig dat ze 's nachts een gebitje moet dragen om haar tanden te beschermen. Met EFT bereikt ze binnen enkele minuten totale bevrijding van dit probleem, hoewel ze er al 2 of 3 jaar mee worstelde. Ze had ook **hoofdpijn**; die raakt ze kwijt door zelfstandig EFT toe te passen.

Als tweede kwam Patricia het podium op met het verhaal van haar **astma** waar ze al meer dan 10 jaar aan leed. Met EFT krijgt ze een enorm gevoel van bevrijding en de volgende morgen laat ze weten dat dat zo gebleven is. Daarnaast bemerkt ze enorme vermindering van haar **rugprobleem**, hoewel ze **tussenwervelschijven heeft die beschadigd zijn**.

Dorothy kwam het podium op met een **onregelmatige hartslag**, een probleem waarvoor EFT



nog nooit eerder gebruikt was. Aangezien we het *bij alles proberen*, pasten we er EFT op toe - met uitmuntende resultaten.

Connie M. gebruikt EFT om van haar **nekpijn** af te komen, die volgens haar uit emotionele kwesties is voort gekomen. Ze raakt hem helemaal kwijt.

### **Video 6 – Verslavende behoeftes**

Deze sessie begint met twee dames die een kliniek voor mensen met **eetstoornissen** houden. De opvattingen tijdens dit gesprek voeren naar de oorzaken achter verslavingsgedrag, waaronder eetstoornissen.

Daarna volgt 1) een belangrijke discussie omtrent de oorzaken van verslavingen en 2) een complete sessie waarin EFT wordt gebruikt om een groep mensen over acute behoeftes aan resp. **chocola, sigaretten en alcohol** heen te helpen.

### **Video 7 - Energiegifstoffen, fobieën en doorzetten**

Deze belangrijke video benadrukt het effect van energiegifstoffen en de waarde van 'doorzetten' als je met EFT werkt.

Het eerste gedeelte is een interview met Todd die tijdens de workshop almaar niks bereikt, omdat energiegifstoffen hem dwarsbomen. Dan, een maand later, komt hij terug om de deelnemers aan een andere

workshop te vertellen over het ingrijpende positieve effect van een dieet-aanpassing op zijn **slaapstoornis, oogpijn en depressie**.

Daarna volgt een ongebruikelijke sessie waarin verschillende mensen vermindering van hun **slangenfobie** ervaren. Echter, hoewel de verbeteringen naar gangbare normen geweldig zijn, zijn ze naar EFT-standaarden traag en betrekkelijk ineffectief. Dat *moest* haast wel veroorzaakt worden door energiegifstoffen in de kamer. Van de meeste van deze mensen wordt 'doorzetten' verlangd om bevrijding te bereiken.

Tot slot laten we de waarde van volharding zien in een sessie met Grace die zit met een diepe **depressie** en allerlei andere kwesties. Op het podium komen we niet veel verder, maar haar volharding en oplettendheid inzake haar dieet gedurende de volgende weken brengen grote vooruitgang in haar emotionele welbevinden teweeg. Ze vertelt daar enthousiast over in een telefoongesprek.

### **Video 8 - Algemene problemen en vragen en antwoorden**

Deze video vertelt over EFT-gebruik op een allegaartje van gebieden, zoals **sport (golf), zaken doen, spreken in het openbaar, uitstellen, zelfbeeld en relaties**. Ook wordt u er onthaald op talloze algemene, door het publiek gestelde vragen om uw begrip uit te breiden.

## **Appendix**

Over de volgende onderwerpen schreef Gary Craig een artikel ...

**EFT gebruiken bij Angsten en Fobieën**

**EFT gebruiken bij Traumatische Herinneringen**

**EFT gebruiken bij Verslavingen**

**EFT gebruiken voor Lichamelijke Genezing**

**EFT gebruiken om je Zelfbeeld te Verbeteren**

**Overzicht van EFT -video's en -audio's op DVD**

**Een schema voor gebruik van EFT**

## EFT gebruiken bij angsten en fobieën

Ongeveer 10% van de bevolking lijdt aan één of meer fobieën. Die kunnen grote angst veroorzaken en beperken het leven van de betreffende persoon vaak ernstig. Er zijn honderden mogelijke fobieën en bij allemaal kan EFT goed werken. Hieronder een aantal van de meest voorkomende:

Spreken in het openbaar  
Hoogte  
Slangen, spinnen en insecten  
Claustrofobie  
Tandarts  
Naalden  
Autorijden  
Liften  
Vliegen  
Bruggen  
Afwijzing  
Seks  
Water  
Snelheid  
Telefoon  
Huwelijk  
Mannen  
Falen  
Ziekte  
Honden  
Computers  
Bijen  
Alleen zijn

Wat is een fobie? Binnen onze strekking staat een fobie voor iedere “overmatige angst” die normale voorzichtigheid of zorg te boven gaat. Laat me dat even uitleggen ...

Onze angsten zijn onontbeerlijk ... tot op zekere hoogte. Ze zijn belangrijk voor onze overleving. Zonder angsten zouden we misschien van hoge gebouwen af lopen, arsenicum eten of tennis spelen op de snelweg. Angsten zijn automatische mechanismen die vanzelf in actie komen als er gevaar aan komt. Ze trappen voor ons op de rem en zorgen dat ons niks overkomt.

Maar soms doen angsten meer dan nodig is. Dan gaan ze behoorlijk over de gewone grenzen van voorzichtigheid en creëren een onnodige angstrespons. Voorzichtig zijn, bijvoorbeeld, als je een slang of een spin ziet, is één ding. Die zijn soms gevaarlijk en zouden je kwaad kunnen doen. Maar het is wel een héél ander ding als je hart gaat bonzen, als je hoofdpijn krijgt, misselijk wordt, moet overgeven, begint te zweten, tranen in je ogen krijgt of andere buitensporige symptomen ervaart. Die laatste reacties

zijn nutteloos omdat ze niet méér bijdragen aan uw veiligheid dan gewone voorzichtigheid doet. Het zijn “overmatige angsten” die voor de fobische persoon alleen maar ellende creëren.

Die “overmatige angst”... dat nutteloze deel ... het deel dat gewone voorzichtigheid en zorg te boven gaat ... dat is wat we benoemen als fobie.

*Boeiend aan EFT in dit opzicht is het feit dat het de fobische portie van de angst vermindert, maar de normale voorzichtigheid en zorg met rust laat.* Mensen zijn er vaak verbaasd over hoe snel een tot dan toe levenslange fobie verdwijnt. Maar dat proces maakt de betreffende persoon nog niet ineens dom! Hij/zij zal niet ineens van hoge gebouwen af springen of grizzlyberen kussen.

Interessant is wel dat mensen, die een fobie met EFT hebben weggewerkt, over het algemeen minder bang zijn dan de gemiddelde mens ten aanzien van een dergelijke angstige omstandigheid. Bijna iedereen vertoont bijvoorbeeld enige fobische reactie op hoogte. Vraag 100 mensen vanaf een hoog gebouw omlaag te kijken en de meeste zullen zich een beetje misselijk voelen. Dat is natuurlijk een fobische reactie, maar bij de meeste mensen houdt die zich gedeisd. In het leven van alledag bezorgt hij hen niet echt een probleem.

Degenen die met EFT hun hoogtevrees totaal hebben overwonnen, daarentegen, voelen zich niet eens misselijk. Zij ervaren alleen nog de gewone voorzichtigheid en zouden de hele dag door kalmpjes vanaf dat gebouw naar beneden kunnen blijven kijken.

Het doet er niet toe hoe intens de fobie is en ook niet hoelang je hem al hebt. Dat is voor veel mensen een grote verrassing, aangezien heersende wijsheid ons al tientallen jaren vertelt dat langdurige, zware fobieën “diep ingesleten” zijn en opheffen ervan dus wel maanden of jaren moet duren. Nou, met EFT toch echt niet.

Bij sommige fobieën vraagt herstel ervan langere tijd dan bij andere, maar dat heeft niet te maken met hun intensiteit of hoe lang ze al spelen. Het heeft te maken met hun complexiteit, d.w.z. het aantal betrokken aspecten.

Als een fobie “moeilijk te bewerken” is met EFT, pas het dan toe op concrete voorvallen die misschien achter de angst zitten. Zoals bijv....

\*\* *“Hoewel die slang me gebeten heeft toen ik 8 was, ...”*

\*\* *“Hoewel ik in de 4<sup>d</sup>e klas van het schooldak ben gevallen, ...”*

\*\* *“Hoewel de hele klas me uitlachte toen ik de draad kwijt was tijdens mijn spreekbeurt, ...”*

Enzovoort.

Met dat in gedachten zullen we eens toepassen wat u eerder in deze handleiding heeft geleerd. Herinnert u zich s.v.p. even de ontdekkingsverklaring, waarop EFT gebouwd is:

*“De oorzaak van alle negatieve emoties is een ontregeling in het energiesysteem van het lichaam.”*

Alle fobische reacties zijn negatieve emoties en worden dus veroorzaakt door een “zzzzzt” in je energiesysteem. Dat betekent dat de oplossing voor je probleem in principe heel gemakkelijk is. Hef gewoon het “zzzzzt” op en de fobie zal wegvloeien tot nul. Geen hoofdpijn meer. Geen bonzend hart. Überhaupt geen problemen meer. De emotionele intensiteit zal geneutraliseerd zijn.

Ons gereedschap hiervoor is Het Basis Recept. Een paar rondjes ervan zouden het probleem voorgoed moeten uitbannen. Hoeveel u er nodig hebt, hangt echter af van het aantal *aspecten* dat aan de fobie verbonden is.

**Aspecten zijn belangrijk.** Zoals al eerder besproken is, zijn aspecten verschillende onderdelen van de fobie, die bijdragen aan de emotionele lading. Laten we teruggaan naar het voorbeeld van de hoogtefobie om deze gedachte te verhelderen. De meeste mensen met een hoogtefobie hebben in hun leven veel specifieke gebeurtenissen beleefd waarbij ze ergens hoog verbleven en waar ze door hun fobische reactie nare herinneringen aan overgehouden hebben. Een man die ik met zijn hoogtefobie hielp, bijvoorbeeld, had een angstige herinnering (een aspect) aan de situatie dat hij, als kleine jongen, op een watertoren zat. Er vanaf komen was onmogelijk en hij was doodsbang. Dergelijke herinneringen zijn afzonderlijke aspecten van een hoogtefobie indien ze, als je ze als afzonderlijke herinnering oproept, een angstrespons teweegbrengen.

Aangezien de meeste fobieën aanpak van maar één aspect vereisen, zal 1 tot 3 rondes met Het Basis Recept doorgaans genoeg zijn om de klus te klaren. Binnen een paar minuten zul je van de fobie af zijn en in de meeste gevallen zal hij nooit meer opduiken.

Op dit moment weet u noch ik hoeveel aspecten i.v.m. uw fobie aangepakt moeten worden. Ondanks dat kunnen we heus wel effectief verder werken. We hoeven er slechts vanuit te gaan dat er verschillende aspecten zijn om ons op te richten en die afzonderlijk aan te pakken, één voor één, totdat er geen verhevigde emoties meer aanwezig zijn. Wanneer de verhevigde emoties daadwerkelijk verdwenen zijn, weet u dat u klaar bent en alle aspecten afdoende benaderd zijn.

## Vragen en antwoorden

**Vr. Wanneer de fobie eenmaal is verbannen, is het resultaat dan blijvend?** Ja. Het kan echter lijken dat hij “terugkeert”, maar dan komt dat bijna altijd doordat er nieuwe aspecten in het spel zijn die de eerste keer (nog) niet (goed) behandeld zijn. Als je de cliënt vraagt hoe het ermee staat, zul je hem/haar meestal op een andere manier over de angst horen praten. De persoon met de slangenfobie, bijvoorbeeld, zal het misschien hebben over zijn/haar afkerige reactie *op de bewegende tong van de slang*. Als dit aspect tijdens het gebruik van EFT niet boven is gekomen, blijft het een probleem. EFT gericht op de bewegende tong van de slang moet dat aspect verwijderen en tot totale bevrijding van de fobie leiden, tenzij er natuurlijk nog een ander niet behandeld aspect speelt.

In andere gevallen kan de fobie opleven door een geheel nieuwe traumatische ervaring. In zo'n geval hoeft u het hele proces alleen maar te herhalen alsof het om een splinternieuwe fobie gaat (wat hij ook is). Genezing zou dan nog slechts momenten verwijderd moeten zijn.

**Vr. Hoe ga ik te werk als ik meerdere fobieën heb?** Behandel er één tegelijk. Verzeker u er bijvoorbeeld eerst van dat uw spinnenfobie volledig geneutraliseerd is, voordat u aan uw claustrofobie begint. Wees er vervolgens zeker van dat uw claustrofobie volledig is opgeheven, voordat u zich op uw angst voor autorijden stort, etc.

Sommige fobieën worden complex genoemd, omdat het in feite meerdere fobieën samengepakt in één zijn. Dat is soms het geval bij vliegangst, omdat die kan bestaan uit 1) claustrofobie, 2) de angst om te vallen, 3) de vrees om dood te gaan, 4) de vrees voor turbulentie, 5) de angst om op te stijgen, 6) de angst om te landen, 7) de angst voor mensen, etc. Als u die dingen in uw hoofd allemaal kunt onderscheiden, kunnen ze dienst doen als afzonderlijke aspecten, die dan los van elkaar behandeld dienen te worden.

Als u een complexe fobie heeft, maar u bent zich er niet van bewust, zal aanhoudend gebruik van Het Basis Recept de klus ook nog altijd kunnen klaren. Maar het zal wellicht vele rondes van het proces vergen eer alle “zzzzzt's” geneutraliseerd zijn. Tijdens de aanpak van de verschillende aspecten kan de intensiteit “achter de schermen” stijgen en dalen.

## EFT gebruiken bij traumatische herinneringen

(Waaronder oorlog, ongelukken, verkrachting, Post Traumatische Stress Disorder {PTSD}, en alle mishandeling uit het verleden.)

Dit hoofdstuk vormt een schril contrast met alle gangbare wijzen van aanpak. We veggen hierin een bijna eindeloze lijst van emotionele problemen bij elkaar tot één grote categorie (traumatische herinneringen) en behandelen ze alsof ze allemaal hetzelfde zijn. Dat zijn ze in feite ook, want ze hebben allemaal dezelfde oorzaak ... een ontregeling van het energiesysteem in het lichaam.

Traumatische herinneringen brengen een grote verscheidenheid aan emotionele en lichamelijke reacties met zich mee als mensen ze naar boven halen. Sommigen worden heel emotioneel. Ze krijgen hoofdpijn of maagpijn. Hun hart bonst. Ze gaan zweten. Ze huilen. Ze functioneren eventueel seksueel niet meer, of hebben last van nachtmerries, verdriet, boosheid, depressiviteit of een aantal andere emotionele en lichamelijke problemen. Laten we beginnen met toe te passen wat u eerder al geleerd heeft. Haal u s.v.p. de ontdekkingsverklaring, waarop EFT gebouwd is, nog even voor de geest:

*“De oorzaak van alle negatieve emoties is een ontregeling van het energiesysteem in het lichaam.”*

Wat wil zeggen dat elke negatieve emotie, die je ten opzichte van een traumatische herinnering hebt, wordt veroorzaakt door een “zzzzzt” in je energiesysteem. Dat betekent dat de oplossing voor je probleem in principe heel gemakkelijk is. Hef gewoon het “zzzzzt” op en de emotionele uitwerking zal wegvloeien tot nul. Geen nachtmerries meer. Geen hoofdpijn. Geen bonzend hart. Überhaupt geen problemen meer. De herinnering heb je natuurlijk nog wel. Maar dat is alles. De emotionele beladenheid zal geneutraliseerd worden.

Ons gereedschap daarvoor is uiteraard Het Basis Recept. Een aantal rondes daarvan brengt, als het goed is, genezing. Hoeveel rondjes u nodig heeft, hangt af van het aantal aspecten dat er aan de herinnering vastzit.

**Aspecten zijn belangrijk.** Zoals u weet, zijn aspecten aparte onderdelen van de herinnering die bijdragen aan uw emotionele intensiteit.

De meeste traumatische herinneringen hebben maar één ‘hoofd-aspect’. Gewoonlijk kunt u dan dus volstaan met 1 tot 3 korte rondes van Het Basis Recept. Binnen enkele minuten bent u van het probleem af en, in de meeste gevallen, keert het ook nooit meer terug.

Sommige traumatische herinneringen bestaan

echter uit diverse aspecten. Die vereisen meer tijd, omdat er meerdere rondes van Het Basis Recept nodig zijn. Maar zelfs als extra rondjes noodzakelijk zijn, hebben we het hier doorgaans nog over minuten. Misschien 20 of 30 in plaats van 5 of 6.

We hebben uiteraard wel een manier nodig om die aspecten vast te kunnen stellen. Als ze eenmaal vastgesteld zijn, komt het er alleen nog op aan om ze één voor één te behandelen, tot ieder aspect van de herinnering geneutraliseerd is. Het vaststellen is op efficiënte wijze te doen door het concept van de “korte film in uw geest” te gebruiken.

**Een korte film in uw geest.** Beschouw een traumatische herinnering als een korte film die draait in het theater van uw geest. Er is een begin. Er zijn hoofdrolspelers en gebeurtenissen. En er is een eind.

Gewoonlijk speelt de “film” zich in een flits af en eindigt hij met een bekend ongewenst gevoel. Omdat de film zich zo snel afspeelt, zijn we ons er niet van bewust dat hij meerdere aspecten kan bevatten die bijdragen tot die negatieve emotie. Het lijkt door de film als geheel te komen.

Als we de film vertraagd konden afdraaien, zouden de verschillende aspecten vastgesteld en dan behandeld kunnen worden. Dus dat is wat we doen. We draaien de film in slow motion af.

**De film vertellen.** De beste manier om dat te doen is HARDOP. Vertel hem aan een vriend, of een spiegel, of een opname-apparaat. En vertel hem vooral tot in detail. Dat vertraagt de film automatisch, omdat het uitspreken van woorden langzamer gaat dan het denken van gedachten.

Terwijl u de film tot in detail vertelt, zal ieder aspect zich aan u openbaren. Stop de film zogauw u enige verheving van emotie voelt opkomen (denk eraan, we proberen pijn zoveel mogelijk te voorkomen) en pas Het Basis Recept erop toe alsof het een afzonderlijke herinnering is. Eigenlijk *is* het een afzonderlijke traumatische herinnering. Alleen was hij opgegaan in een grotere film.

Ga zo door met de aspecten en breng ieder ervan terug tot nul, totdat u het hele verhaal kunt vertellen zonder ook nog maar enige negatieve emotionele invloed te ervaren.

Zoals gezegd, de meeste traumatische herinneringen hebben slechts één aspect. Andere hebben er 2 of 3. Meer dan 3 is zeldzaam, maar het *kan* voorkomen. Zet in zo’n geval door. De bevrijding is niet ver meer.

## Vragen en antwoorden

**Vr. Hoe ga ik te werk als ik diverse traumatische herinneringen heb?** Behandel ze één voor één. Begin met de zwaarst beladen herinnering en breng die terug tot nul, voordat u over gaat op de volgende. Blijf dit patroon volgen, totdat al uw traumatische herinneringen geneutraliseerd zijn. Tijdens dit proces van “te pakken nemen” van uw traumatische herinneringen, gaat u waarschijnlijk een gevoel van vrijheid krijgen dat grenst aan euforie. Het is een ongelooflijk geschenk al dat soort nutteloze bagage te kunnen afschudden.

Sommige mensen (zoals oorlogsveteranen) hebben honderden traumatische herinneringen. Als dat voor u ook geldt, kunt u verwachten dat Het Generalisatie Effect voor u in werking treedt. Als u namelijk bijvoorbeeld honderd traumatische herinneringen heeft, hoeft u er daarvan waarschijnlijk slechts 10 of 15 te behandelen. Daarna zal het u waarschijnlijk moeite kosten verhoogde emotionaaliteit te voelen bij de resterende herinneringen. Die zijn ontladen d.m.v. Het Generalisatie Effect.

**Vr. Is het niet zo dat de snelle verwijdering van emotionele problemen iemand “berooft” van het belang van dieper op het probleem in te gaan en “het geheel te doorgronden”?** Gangbare methodes

gaan ervan uit dat de oorzaak van die “diepgewortelde” emotionele problemen verblijft in één of andere uithoek van de geest die absoluut ontdekt en uitgeplozen dient te worden. Als je de zaak op een andere wijze benadert, heet dat “de cliënt bedriegen” en “het probleem onopgelost laten”. EFT heeft absoluut niets met een dergelijk denkbeeld.

Ik heb honderden mensen met traumatische herinneringen geholpen ... sommige daarvan waren buitengewoon intens beladen. Na toepassing van EFT heeft niet één persoon ... ooit ... aangegeven interesse te hebben in verdere verkenning van de zaak of “hem tot op de bodem te willen uitzoeken”. Wat hun betreft is de zaak volkomen opgelost en ze voelen zich dankbaar bevrijd van de zware last ervan.

Naar mijn beleving gaat EFT overigens *juist* tot de bodem van een probleem en wel zeer ingrijpend. De houding van mensen ten opzichte van de herinnering verandert bijna meteen. Ze praten er op een andere manier over. Hun woorden verschuiven van angstig naar begripvol. Hun houding en opstelling getuigen van een onvoorstelbare verschuiving in gezindheid omtrent de herinnering. Ze brengen de herinnering niet eens meer ter sprake, omdat hij in perspectief is geplaatst. Dat alles vindt plaats wanneer EFT het irriterende “zzzzzt” uit het energiesysteem verwijdert. En dat komt doordat het “zzzzzt” de ware oorzaak is.

# EFT gebruiken bij verslavingen

## (Nog eens stilstaan bij de oorzaak van verslavingen)

Voor de meeste professionals zijn verslavingen een raadsel. Verslaafde mensen komen bij hen voor hulp en willen ... echt graag ... verlost worden van hun verslaving. Maar ondanks hun goede bedoelingen en ondanks dat ze er heel veel tijd en geld aan besteden, vallen ze meestal terug in hun eerdere gedrag.

En wanneer iemand een verslaving heeft weten af te schudden, speelt hij/zij het vaak klaar om er een andere voor in de plaats te krijgen. De meeste mensen die het roken opgeven, bijvoorbeeld, komen doorgaans aan in gewicht, doordat ze de sigaretten vervangen door etenswaren. Op dezelfde manier gaan mensen die met alcohol zijn gestopt vaak over op zwaar rook- of koffiegedrag. In zulke gevallen is de verslaving niet overwonnen ... alleen maar verschoven.

De oorzaak van de gebrekkige prestaties van de meeste behandelingen voor verslaving is dat zij zich niet richten op de werkelijke oorzaak!!! Als ze dat wel deden, zou men immers niet de ene verslaving hoeven te vervangen door een andere.

Dus, wat is nou de werkelijke oorzaak van verslaafd gedrag? Laten we eerst eens op een rijtje zetten wat het níet is. Het is niet wat gangbare methodes er decennia lang van hebben proberen te maken. Bijvoorbeeld:

Het is *niet* een slechte gewoonte.  
Het is *niet* geërfd.  
Het komt *niet* doordat het in de familie zit.  
Het komt *niet* doordat de verslaafde zwak is.  
Het komt *niet* door gebrek aan wilskracht.  
Het komt *niet* doordat de verslaafde er voordeel bij heeft ("secondary gain").

Mijn ondervinding is dat deze "oorzaken" naar voren worden gebracht omdat ze verklaringen lijken te zijn voor dit ongewenste gedrag. Er lijkt wat logica in te zitten en daarom worden ze natuurlijk gehandhaafd. Hoe dan ook, ze hebben één ding met elkaar gemeen ... een povere score bij het bevrijden van mensen van hun verslaving. Wat we nodig hebben is de ware oorzaak ... niet een lijst van "zouden-kunnen-zijns".

*De ware oorzaak van alle verslavingen is spanning ... een ongemakkelijk gevoel dat tijdelijk wordt verborgen of verdoofd door gebruik van een bepaalde stof of bepaald gedrag.*

(NB: het gevoel waarover gesproken wordt, wordt door G. Craig aangeduid als "anxiety". Dit woord heeft een brede betekenis en kan ook gelezen worden als angst, onrust of nervositeit; vert.).

Voor velen zal deze definitie een verfrissend "aha"-gevoel betekenen, omdat hij een oorzaak blootlegt die men eerder niet wist te omschrijven. Van binnen wist men altijd wel dat de behoefte om te roken, drinken, overmatig eten, etc. werd aangewakkerd door de behoefte om een gevoel van ongemak te verdoven. Maar men koppelde dat gevoel nooit direct aan de èchte oorzaak van de verslaving. Als je er over nadent, wordt die koppeling duidelijk. Bijvoorbeeld:

Verslaafden verwijzen vaak naar hun verslaving als een nerveuze (onrustige) gewoonte.

Verslaafden verhogen het gebruik van de stof waaraan ze verslaafd zijn, als ze onder verhoogde spanning staan.

Neem het product (de 'rustgever') waaraan iemand verslaafd is weg en hij/zij zal heel gejaagd (onrustig) worden. In feite wordt de persoon vaak onrustig als de stof alleen al dreigt te worden weggenomen. Luister naar verslaafden als ze het over hun verslaving hebben en je zult ze vaak horen zeggen "Het ontspant me". Dat is de duidelijkste aanwijzing van allemaal. Waarom zouden ze immers de behoefte voelen om te ontspannen als ze niet last hadden van één of andere vorm van onrust? Waar anders hebben ze ontspanning voor nodig?

Laten we dit verder onderzoeken door te kijken naar de onterechte opvatting dat verslavingen "slechte gewoontes" zijn. Hoewel enige mate van gewoontevorming er onderdeel van kan zijn, zijn verslavingen toch meer dan alleen maar slechte gewoontes. Dat spreekt voor zich, omdat een gewoonte op zichzelf heel gemakkelijk te doorbreken is.

Even een voorbeeld. Ik heb de gewoonte om 's morgens eerst mijn rechter- en dan mijn linkerschoen aan te trekken. Als ik die gewoonte zou willen veranderen, zou dat heel gemakkelijk te doen zijn. Ik zou simpelweg een briefje bij mijn schoenen leggen dat me eraan herinnerde om eerst mijn linkerschoen aan te trekken. Na enkele herhalingen van die manier van doen zou mijn gewoonte veranderen en zou het briefje niet langer nodig zijn. Louter zo'n gewoonte



veranderen is makkelijk, omdat er niet echt spanning bij betrokken is.

Maar deze zelfde methode zou hopeloos mislukken als ik hem zou toepassen op de “gewoonte” om sigaretten te roken. Enkel overal briefjes ophangen om iemand eraan te herinneren niet te roken is een nutteloos ritueel. Die briefjes hebben geen macht over iemand met een uit spanning voortkomende behoefte.

Wanneer verslaafden hunkering voelen, kiezen ze hun favoriete substantie (sigaretten, alcohol, etc.) uit om hun spanning tot rust te brengen. Dat doen ze natuurlijk in een poging om te ontspannen, hun zenuwen te kalmeren, hun gedachten af te leiden van dingen, een pauze te nemen, etc.

Al die dingen geven verschillende vormen van spanning weer die hen richting verslavend(e) stof of gedrag drijven.

Verslaafd gedrag is dus niet simpelweg een verkeerde gewoonte. Het is een door spanning geleide drang die smeekt om opheffing van zichzelf.

Het èchte probleem voor de verslaafde is dan het feit dat de substantie of het gedrag de spanning slechts tijdelijk verlicht. Het verbergt het probleem alleen maar tijdelijk. Daarmee is het een ‘verdovend middel’. Wanneer het effect van de ‘verdover’ afneemt, komt de spanning weer aan de oppervlakte.

Dat is duidelijk het geval. Anders zou éénmalig gebruik van een stof of gedrag het probleem blijvend verhelpen. Zoals bekend, gebeurt dat nooit. Nee, om verlichting te vinden moet de verslaafde zijn/haar gedrag juist herhalen. Al doende wordt men dan afhankelijk en eindigt bij een directe associatie van onrust met de ‘verdover’. En zo raakt men natuurlijk verstrikt in een vicieuze cirkel.

Vaak neemt de spanning nog sterker toe, wanneer een verslaafde van zijn favoriete stof verstoken blijft. De ontwenningverschijnselen nemen daardoor toe, wat weer een barrière opbouwt tegen het opgeven van de verslaving. De pijn van het afkicken wordt een te hoge prijs om te betalen. Men geeft dan ook veel liever de voorkeur aan de risico’s van de verslaving.

## Het afkickprobleem

Dat brengt me op een aantrekkelijke eigenschap van EFT. Die vermindert de pijn van ontwenning ingrijpend en bant hem vaak totaal uit. En dat is nog maar één van de vele eigenschappen die EFT

onderscheiden van alle andere methodes.

Afkicken bestaat uit zowel lichamelijke als emotionele factoren. Wanneer mensen het gebruik van een verslavende stof niet langer voortzetten, verdwijnt de fysieke behoefte eraan gewoonlijk binnen 3 dagen. Dat is een natuurlijk proces waarin het lichaam zich ontdoet van de ongewenste gifstoffen. Maar de emotionele factor (anxiety: onrust/ spanning/nervositeit; vert.) handhaaft zich meestal nog weken of maanden en verdwijnt soms nooit.

Mijn ervaring is dat afkicken voor het grootste deel bestaat uit spanning. Dat wordt duidelijk als je EFT toepast, omdat de spanning dan gewoonlijk binnen enkele minuten tot nul daalt. En met het wegvallen van de spanning, nemen de meeste afkickverschijnselen ook af.

Laten we nu eens kijken naar de oplossing. We beginnen met het toepassen van wat u in eerdere delen van deze handleiding heeft geleerd. Denk s.v.p. weer even aan de ontdekkingsverklaring, waarop EFT is gebouwd:

*“De oorzaak van alle negatieve emoties is een verstoring van het energiesysteem in het lichaam.”*

Aangezien spanning een negatieve emotie is, wordt hij veroorzaakt door een verstoring in het energiesysteem. En daar kunnen we uitstekend Het Basis Recept op richten. Verwijder het “zzzzzzzzt” en je verwijdert de hunkering. Zo eenvoudig is het *bijna*.

Ik zeg *bijna* omdat ik, voor de volledigheid, nog iets belangrijks moet bespreken wat u dan eventueel in de weg staat ... Psychologische Omkering. Om het belang daarvan te benadrukken, wijdde ik in een eerder deel van deze handleiding een heel hoofdstuk aan PO. Nu verzoek ik u nadrukkelijk dat nog eens te lezen, omdat het in hoge mate bijdraagt tot verslaafd gedrag.

Ik herinner u eraan dat PO de oorzaak is van zelfsabotage. Het is de reden dat mensen hun eigen inspanningen dwarsbomen en zich gedragen op een manier die niet strookt met hun eigen belangen.

Alle verslaafden weten dat hun uit verslaving voortkomend gedrag hen in de verkeerde richting leidt. Velen proberen het regelmatig te overwinnen, maar zelfs als ze wat vooruitgang maken, maken ze het zichzelf uiteindelijk toch weer onmogelijk door terug te vallen in hun oude gedrag. Dat is een klassiek voorbeeld van PO.

PO doet zich voor in meer dan 90% van al het verslavingsgedrag. Daarom vinden we het zo

moeilijk om verslavingen achter ons te laten. Onze energiesystemen wisselen van polariteit en werken subtiel tegen onze overigens goedbedoelde pogingen in.

Om diezelfde reden zijn we wel in staat om verslavende behoeften uit te schakelen en vinden het tegelijk nog moeilijk om het verslavingsgedrag niet voort te zetten. Ik weet dat dit wat vreemd aan doet ... maar het gebeurt voortdurend. Als het je meerdere malen niet gelukt is om te breken met een verslaving, garandeer ik je dat PO daar een belangrijke rol in speelde.

Om resultaat te bereiken, moeten we dan dus *zowel* de acute hunkering *als* de Psychologische Omkering uitschakelen. Het Basis Recept is daarbij natuurlijk ons gereedschap. Dat is bijzonder geschikt voor deze taak, omdat het de Set up bevat ... een ingebouwde correctie van PO.

## Hoe je met de verslaving omgaat

Heel rechtstreeks. Richt gewoon Het Basis Recept direct op de verslaving en herhaal dat door de dag heen. Dat zal iedere spanning die de verslaving aanstuurt helpen verminderen en tegelijk iedere aanwezige Psychologische Omkering corrigeren.

We moeten ons echter wèl realiseren dat de Set up PO niet blijvend verwijderd. PO keert gewoonlijk terug en in het geval van verslaving zelfs bij herhaling.

Dus ... en dat is belangrijk ... zult u Het Basis Recept minstens 15 keer per dag moeten uitvoeren. Aanbevolen wordt 25 keer per dag.

Dat zal uw spanning (en dus uw hunkering) op een laag niveau houden en u voortdurend de subtiële (maar beschadigende) effecten van PO besparen. Na verloop van tijd ebt de PO, als het goed is, weg en zal niet zozeer meer een probleem vormen.

De aanbevolen 25 keren per dag dienen verspreid plaats te vinden, zodat het kloppen door de dag heen gedaan wordt. Als hulpmiddel hierbij zou u 1) een horloge kunnen kopen dat elk half uur piept om u eraan te herinneren of 2) het laten samenvallen met dagelijkse routinehandelingen als bijvoorbeeld ...

als u 's morgens opstaat,  
als u 's avonds naar bed gaat,  
vóór iedere maaltijd,  
elke keer dat u naar het toilet gaat,  
telkens als u in of uit de auto stapt,

elke keer dat u de telefoon neerlegt,  
iedere keer dat u gaat zitten,  
iedere keer dat u opstaat,  
steeds als u het huis in of uit loopt,  
iedere keer dat u een deur opent.

't Spreekt natuurlijk voor zich, dat verschillende mensen verschillende routinehandelingen hebben, dus aan enkele van de hierboven genoemde heeft u misschien niks. Ze zijn alleen op een rijtje gezet om aan te geven wat bedoeld wordt. Pas uw eigen lijstje aan aan uw eigen omstandigheden.

Soms zult u zich in gezelschap bevinden (zoals op feestjes of in een restaurant) waar toepassing van Het Basis Recept anderen misschien doet betwijfelen of u "wel goed bij uw verstand bent". Trek u in dat geval even terug en ga naar het toilet, naar uw auto buiten, of welke andere geschikte plek dan ook.

## Hoe je met de hunkering omgaat

Als je het bovenstaande precies opvolgt, is het onwaarschijnlijk dat je gedurende de dag veel zult merken van ontwenningverschijnselen of hunkering. Mocht dat toch het geval zijn, voer dan één of meer rondes van Het Basis Recept uit tot de acute behoefte verdwijnt. Dit als aanvulling op de 25 aanbevolen herhalingen voor de verslaving.

### Je richten op concrete gebeurtenissen die je onrust veroorzaken

Hoewel het bovenstaande patroon, indien zorgvuldig gevolgd, u normaal gesproken kan bijstaan in het doorbreken van een verslaving, moet ik u, voor de volledigheid, ook aansporen u te richten op de concrete voorvallen die hebben bijgedragen aan de nervositeit die verslaafde gedragingen tot rust trachten te brengen.

Dat kan een ontmoedigend karwei lijken, omdat de meeste mensen zich niet bewust zijn van de specifieke belevenissen die direct bijdragen aan verslaafd gedrag. Dus ja, als ze zich daar niet bewust van zijn, hoe kunnen ze dan EFT toepassen? Bovendien is er, afhankelijk van de persoon, misschien wel een eindeloze lijst van zulke concrete voorvallen.

Gelukkig is er voor dat alles een oplossing en die heb ik op de EFT-website gezet. Hij heet de Personal Peace Procedure (het Persoonlijk Vredesproces; vert.). De waarde ervan in dit

verband ligt in het feit dat hij structureel iedere specifieke gebeurtenis in uw leven ontkracht, die angst, verslaving, nervositeit en beperkingen van iedere soort (heeft) veroorzaakt. Hier volgt voor u nog een keer die PPP.

### **The Personal Peace Procedure (Het Persoonlijk Vredesproces; vert.)**

Hallo allemaal,

De Personal Peace Procedure die ik u hier ga uitleggen is niet slechts een manier om u “een beetje vrediger” te voelen. Goed bekeken zou deze techniek voor iedere persoon op aarde het middelpunt van genezing moeten zijn. Elke arts, therapeut en geestelijke dan wel persoonlijke begeleider ter wereld zou er gebruik van moeten maken als voornaamste gereedschap bij de hulp aan anderen (en zichzelf).

In wezen bestaat de Personal Peace Procedure uit het maken van een lijst van alle nare CONCRETE GEBEURTENISSEN in je leven en hun negatieve invloed systematisch uit je bestaan ‘EFT-en’. Door dit met toewijding te doen, kunnen we elke negatieve boom uit onze emotionele bossen halen en zo de belangrijkste oorzaken van onze emotionele en fysieke aandoeningen uitschakelen. Dat zal ieder individu natuurlijk stuwten richting persoonlijke vrede die, op zijn beurt, ontzaglijk zal bijdragen aan de wereldvrede.

Je kunt dit proces gebruiken ...

1. als “huiswerk” tussen bezoeken aan arts of therapeut door. Dat zal zéker het genezingsproces versnellen en verdiepen.
2. als een dagelijkse handeling om, tot nu toe levenslang, opgestapelde, emotionele puinhoop op te ruimen. Dat zal het zelfbeeld verstevigen, zelftwijfel verminderen en een diep gevoel van vrijheid verschaffen.
3. als middel om een belangrijke bijdrager aan (zo niet de hoofdoorzaak van) een ernstige ziekte kwijt te raken. Ergens binnen iemands concrete gebeurtenissen bevinden zich de boosheid, angsten en trauma's die zich manifesteren als ziekte. Door ze allemaal te behandelen,

verwijdert u waarschijnlijk ook die negatieve emoties die verantwoordelijk zijn voor de ziekte.

4. als een nuttige vervanging voor het vinden van kernproblemen. Als je alle specifieke kwesties neutraliseert, vallen daar vanzelf ook die kernproblemen onder.

5. als een middel om tot bestendige ontspanning te komen.

6. om, als voorbeeld, aan anderen te laten zien wat mogelijk is.

Dit eenvoudige concept zou een verschuiving teweeg moeten brengen op het totale gebied van genezing. Ik kan het in één zin neerzetten:

**DE MEESTE VAN ONZE EMOTIONELE EN FYSIEKE PROBLEMEN WORDEN (DEELS) VEROORZAAKT DOOR ONZE ONOPGELOSTE CONCRETE GEBEURTENISSEN, WAARVAN HET GROOTSTE DEEL MAKKELIJK MET EFT KAN WORDEN AFGEHANDELD.**

Niet slecht voor een simpele ingenieur, wel? Als deze zin overgenomen werd door iedere genezer en iedere patiënt, zouden waarschijnlijk (1) de genezingscores ingrijpend verbeteren, terwijl (2) onze kosten fors zouden dalen.

Let wel: deze opvatting negeert chemische oorzaken, zoals de medische wereld ze steeds aandraagt, volledig. Dat komt doordat ik herhaaldelijk vooruitgang heb gezien bij cliënten voor wie medicijnen en andere chemische oplossingen miserabel gefaald hadden.

Daarmee wil ik echter niet zeggen dat medicijnen, goede voeding en dergelijken niet hun eigen plaats hebben. Die hebben ze zeker. Ze kunnen vaak van levensbelang zijn. Maar ik heb ondervonden dat onopgeloste concrete gebeurtenissen dichterbij de diepste oorzaak van ziekte komen dan wat dan ook. En dus verdienen ze onze primaire aandacht.

En dat blijkt ook wel! Ervaren EFT-ers zijn heel goed op de hoogte van het vermogen van EFT om negatieve specifieke gebeurtenissen keurig van onze mentale muren te poetsen. Dat is het terrein waarop zich onze hoogste successcores voordoen. Tot nu toe hebben we onze inspanningen echter gericht op die negatieve

specifieke gebeurtenissen die ten grondslag liggen aan een bepaalde aandoening, zoals een fobie, hoofdpijn of een traumatisch incident. Dat is goed ... heel goed ... en daar moeten we ook mee doorgaan. Aan de andere kant, waarom zouden we EFT niet gebruiken voor ALLE andere specifieke gebeurtenissen die achter onze meer algemene (doch HEEL belangrijke) kwesties zitten, zoals (om er maar enkele te noemen):

Zelfbeeld.  
Nervositeit.  
Depressie.  
Hardnekkige slapeloosheid.  
Verslavingen.  
Dwangmatig handelen.  
Gevoelens van verlatenheid.

Als je de emotionele lading van je concrete belevenissen afhaalt, zul je natuurlijk steeds minder innerlijke conflicten hebben waarmee je systeem moet worstelen. Minder intern conflict vertaalt zich naar een hoger niveau van persoonlijke vrede en minder emotioneel en fysiek lijden. Voor veel mensen zal deze procedure waarschijnlijk uitkomen in totale stopzetting van tot dan toe levenslang spelende problemen, waar andere methodes niet eens in de buurt kwamen. Niet gek hè, vrede in één alinea?

Hetzelfde geldt ook voor fysieke kwalen. En dan heb ik het over alles, van hoofdpijn, ademhalingsproblemen en spijsverteringsklachten tot AIDS, MS en kanker. Langzamerhand wordt steeds meer geaccepteerd dat onze fysieke kwalen (mede) worden veroorzaakt door onopgeloste woede, trauma's, schuldgevoel, verdriet, e.d. Ik heb de afgelopen jaren veel gesprekken gevoerd met artsen en steeds meer van hen bestempelen onze emotionele strijd als een hoofdoorzaak van ernstige ziektes. Tot nu toe is er echter geen effectieve manier geweest om die gezondheidsdieven het hoofd te bieden. Men kon ze natuurlijk onder de oppervlakte houden met medicijnen, maar werkelijke geneeswijzen waren moeilijk te vinden. Gelukkig bieden EFT en zijn vele neefjes nu makkelijke en aangename gereedschappen die de serieuze gezondheidswerker zullen helpen de basisoorzaak van ziekte uit te roeien ... in plaats van de patiënt.

Wat ik hier vertel is GEEN vervanging voor een gedegen EFT-training, EVENMIN is het een vervanging voor degelijke hulp van de kant van een gekwalificeerde EFT-practitioner. Veeleer is het een gereedschap dat, indien op de juiste

wijze gehanteerd, tot verreikende verlichting kan leiden (kwaliteitstraining of kwaliteitshulp zal de effectiviteit verhogen). De eenvoud en het zeer hoge effectiviteitsgehalte ervan kronen het in feite tot kandidaat-methode om voorgeschreven te worden aan iedereen die hulp zoekt, zelfs bij de moeilijkste problemen. Ik weet dat dat een vrijpostige uitspraak is, maar ik werk er nu meer dan tien jaar mee en heb zóveel indrukwekkende resultaten gezien, bij zo'n grote verscheidenheid aan problemen, dat ik het makkelijk, zonet essentieel, vind om deze uitspraak te doen.

De methode waar het om gaat is eenvoudig (ik neem aan dat u al weet hoe u EFT toepast) ...

**1.** Maak een lijst van alle nare concrete gebeurtenissen die u zich maar kunt herinneren.

Als u er niet minstens 50 vindt, bent u ofwel halfslachtig bezig, ofwel u hebt op een andere planeet gewoond. Veel mensen zullen er honderden vinden.

**2.** Terwijl u die lijst maakt, zult u misschien van sommige gebeurtenissen denken dat ze u vandaag de dag geen problemen meer lijken te bezorgen. Dat is OK. Maar zet ze toch maar op de lijst. Alleen al het feit dat u ze zich herinnert, geeft al min of meer behoefte aan oplossing aan.

**3.** Geef elke specifieke gebeurtenis een titel ... alsof het een mini-film is. Voorbeelden: Vader sloeg me in de keuken--Ik pikte stiekem Suzie d'r boterham--Ik gleed bijna uit waardoor ik in een afgrond zou zijn gevallen--In de derde klas werd ik uitgelachen tijdens mijn spreekbeurt --Mama sloot me voor 2 dagen op in het toilet--Mevrouw Adams zei dat ik dom was.

**4.** Als de lijst af is, pik dan de grootste eikenbomen uit uw negatieve bos en pas op elk daarvan EFT toe, totdat u erom moet lachen, of tot u zich "de boom niet meer voor de geest kunt halen". Wees gespitst op aspecten die eventueel boven komen en beschouw ze als afzonderlijke bomen in uw negatieve bos. Behandel ze als zodanig met EFT. Hou goed in de gaten dat u met ieder voorval doorgaat tot het is opgelost.

Indien u niet in staat bent een bepaalde film een cijfer tussen 0 en 10 op de intensiteitsmeter te geven, neem dan aan dat u de gebeurtenis onderdrukt en besteed er 10 volle rondes EFT aan, vanuit iedere invalshoek die u maar kunt bedenken. Dat maakt de mogelijkheid tot oplossing van het probleem zeer groot.

Ga na de grote eikenbomen over tot de op één na grootste boomsoort.

5. Behandel per dag minstens één film (concreet voorval) ... bij voorkeur 3 ... gedurende 3 maanden. Dat kost maar wat minuten per dag. Met dat gemiddelde zult u in 3 maanden 90 tot 270 specifieke belevenissen behandeld hebben. Dan zal u opvallen hoeveel prettiger uw lichaam aanvoelt. Merk ook op hoeveel hoger uw drempel voor het “over de toeren raken” ligt. Realiseert u zich dat uw relaties veel beter zijn en hoeveel van uw onderwerpen voor therapie er gewoon niet meer schijnen te zijn. Ga nog eens terug naar enkele van die specifieke voorvallen en merk hoe die, voorheen intense, incidenten zijn weggevoeld in het niets. Stel eventuele verbeteringen in uw bloeddruk, polsslag en ademhaling vast.

Ik vraag u om al die dingen bewust te observeren, want als u dat niet doet, kan de fantastische heling die u hebt ondergaan zó subtiel zijn dat u het niet eens in de gaten hebt! U wuift het misschien zelfs weg met “Oh, maar dat was nooit echt een probleem”. Dat gebeurt namelijk regelmatig met EFT en daarom breng ik vestig ik er hier uw aandacht op.

6. Als u medicijnen gebruikt, voelt u misschien de behoefte het gebruik te verminderen of ermee te stoppen. Doe dat s.v.p. ALLEEN op advies van een arts.

Mijn hoop is dat de Personal Peace Procedure (het Persoonlijk Vredesproces; vert.) een wereldwijd gebruik wordt. Een paar minuten per dag zullen een enorm groot verschil uitmaken in schoolprestaties, relaties, gezondheid, en de kwaliteit van ons leven. Maar dit zijn slechts woorden zonder betekenis, tenzij anderen (jullie) die gedachte in praktijk brengen.

Persoonlijke Vrede voor iedereen,  
Gary

## Wat je kunt verwachten

Als je EFT toepast zoals hierboven aangegeven, zouden je hunkeringen al op de eerste dag drastisch verminderd moeten zijn en met het verstrijken der dagen lichter moeten worden en minder frequent voorkomen. Uiteindelijk zou je helemaal geen hunkering meer moeten ervaren en iedere betrokken stof zal je

waarschijnlijk gaan tegenstaan. Je zult vrij zijn. Je houding ten opzichte van de stof zal veranderen en je zult je afvragen wat je toch eigenlijk zag in die verslaving.

Dat zijn natuurlijk gezonde tekenen. Als je dat punt bereikt hebt, zou je dit hele dagelijkse werk nog een paar dagen moeten voortzetten om e.e.a. stevig te “verankeren”.

Als een verslaving eenmaal doorbroken is, ben je echter niet immuun voor opnieuw-verslaafd-raken. Het advies luidt dan ook: vermijd toekomstige verleiding. Dat geldt natuurlijk na iedere verslaving waar men overheen is geraakt.

## Vragen en antwoorden

**Vr. Hoelang duurt het, voordat ik van mijn verslaving af ben?** Dat varieert flink. Mijn ervaring is, dat verslavingen aan relatief milde dingen zoals chocola, koffie, frisdranken en voedingsmiddelen binnen een paar dagen verdwenen zijn. Ze gaan de verslaafde in feite tegenstaan. Onlangs heb ik een vrouw geholpen van verslavingen aan frisdranken, spek, uiringen, chocola, zacht snoep en frites af te komen door middel van één of twee rondes van Het Basis Recept voor elke stof. Ze wordt er niet meer door verleid. Bij een ander persoon kan het natuurlijk langer duren.

Verslavingen aan sterkere substanties zoals sigaretten, alcohol, cocaïne, etc. vragen doorgaans meer tijd ... misschien een week of twee. Ik heb met een man gewerkt die in 3 of 4 rondes Basis Recept van zijn jarenlange verslaving aan alcohol af raakte. Zo'n resultaat is niet zeldzaam maar het is ook niet iets wat ik u kan voorspellen.

Er zijn geen harde regels wat dit betreft. Als het over is, is het over ... en u zult weten wanneer dat het geval is, omdat u er eenvoudig geen zin meer in zult hebben. Ontwenningverschijnselen doen zich zo goed als niet voor.

**Vr. Kan ik in één ronde van Het Basis Recept meerdere verslavingen behandelen?** Nee ... u kunt slechts één verslaving tegelijk behandelen. Combineer niet twee of meer verslavingen binnen dezelfde ronde van Het Basis Recept. Gebruik voor elke verslaving een nieuwe ronde.

Wees echter niet verbaasd als u, ijverig werkend aan één verslaving, tegelijkertijd andere verslavingen doorbreekt. Dat gebeurt soms omdat het kloppen iemands spanning zodanig vermindert dat men aan wat voor

‘verdover’/ ‘rustgever’ dan ook geen behoefte meer heeft. Dit nogal verheugende verschijnsel is op geen enkele manier te voorspellen, maar het *komt* voor.

**Vr. Hoe kan EFT helpen bij afvallen?** Als u wilt afvallen, moet u de onderliggende oorzaak behandelen. En die oorzaak is een verslaving aan voedsel die opgejut wordt door spanning ... net als iedere andere verslaving. Feit is dat voedsel op de lijst van verslavende middelen in Amerika nummer één is. Het verbergt spanning tijdelijk op een zelfde soort wijze als tabak, alcohol, etc. dat doen. Hoe vaak heeft u de koelkast geplunderd terwijl u niet echt honger had? Waarom deed u dat? Om een onrustig gevoel de kop in te drukken? Misschien noemde u het geen onrust. U noemde het misschien verveling of “nervus eten”, maar het was, hoe dan ook, gewoon een vorm van spanning.

De spanning die leidt tot een verslaving aan eten ... of welk ander middel of gedrag dan ook ... kan van allerlei herkomst zijn. Hij kan komen door stress in de familie of op de werkplek, of hij kan komen door mishandeling in de jeugd of door traumatische herinneringen.

Het zal duidelijk zijn dat je, om gewicht te verliezen, de spanning die het overmatige eetgedrag aanstuurt, moet uitbannen. Welk gereedschap is er dan beter dan EFT? In aanvulling op de Personal Peace Procedure (zoals hierboven beschreven) blijf je vasthoudend (25 keer per dag) Het Basis Recept toepassen op je eetgedrag, zodat de onderliggende spanning afneemt. Gebruik het steeds weer voor de onnodige hunkeringen naar voedsel, zodra die zich voordoen (“Hoewel ik zin heb in die taart ...”) en in de loop van de tijd zou de oorzaak van uw eetverslaving ... en dus uw toestand van overgewicht ... moeten verdwijnen.

# EFT gebruiken voor lichamelijke genezing

Nergens is er duidelijker bewijs voor het bestaan van samenhang tussen lichaam en geest te vinden dan bij EFT. U bent inmiddels getuige geweest van fantastische gevallen van lichamelijke genezing op diverse niveaus (en hebt er hopelijk zelf ook ervaring mee opgedaan).

Hier volgt een eerste beknopte lijst van fysieke aandoeningen die met EFT zijn behandeld, met gehele of gedeeltelijke genezing als gevolg:

*hoofdpijn, rugpijn, stijve nek en schouders, gewrichtspijn, kanker, chronische vermoeidheid, lupus, ontsteking van de dikke darm, psoriasis, astma, allergieën, jeukende ogen, gevoelige huid, huiduitslag, slapeloosheid, constipatie, geïrriteerde darm syndroom, verminderd gezichtsvermogen, gespannen spieren, bijensteken, plasproblemen, ochtendhumeur, PMS, seksuele stoornissen, zweten, slechte coördinatie, carpaal tunnel syndroom, artritis, gevoelloosheid in vingers, maagpijn, kiespijn, trillen, multiple sclerose.*

En nog veel en veel meer. Een complete lijst is wel een paar keer zo lang als deze.

## Probeer het gewoon op alles

Ik probeer EFT op elke klacht waar men bij mij mee aankomt en ben steeds weer verbaasd over de resultaten. Ik heb natuurlijk geen 100% succes (wie wel?), maar EFT geeft toch wel zeer opzienbarende verbetering te zien waar niets anders lijkt te werken.

Er zijn duizenden lichamelijke aandoeningen die de mens kunnen treffen, waarvoor de gezondheidswetenschappen een compleet arsenaal aan remedies ontwikkeld hebben. Die middelen variëren van handoplegging tot medicijnen & van chirurgische ingrepen tot vasten en visualisatie. Al die methodes lijken niet altijd en maar voor een deel van de mensen te werken. Maar géén ervan werkt altijd voor iedereen. *Ik spreek vanuit mijn ervaring als ik beweert dat EFT zó goed werkt, dat het voor iedereen die zich met genezen bezig houdt een vast onderdeel in zijn/haar "geneesschapskist" zou moeten zijn.* En ik ga nog een stapje verder. Ik denk dat het één van de eerste gereedschappen die heelmeesters gebruiken zou moeten zijn. Om de volgende redenen:

Doorgaans vindt acuut vermindering van symptomen plaats.

Het werkt vaak als niks anders helpt.

Het is makkelijk toe te passen.

Het vraagt maar weinig tijd.

Er treedt geen gewenning op.

Ik ken geen enkele andere helende techniek die daar allemaal aanspraak op kan maken. U wel? Dit alles wil overigens niet zeggen dat EFT een vervanging is voor medicijnen of andere geneesmethodes. Het verstandigst is samen te werken met andere begeleiders in gezondheid.

Dat EFT een vooraanstaande plaats in het roemrijke fort van fysieke genezing verdient, valt niet te ontkennen. Zelfs de meest kritische observator moet de resultaten wel met respect tegemoet treden. Maar de voor de hand liggende vraag is ... waarom werkt het?

Waarom, terwijl het oorspronkelijk immers was ontwikkeld om *emotionele* problemen mee aan te pakken, heeft precies hetzelfde proces dan óók zo'n opmerkelijk goede uitwerking op *fysieke* problemen? Er hangen veel raadsels om de gezondheidswetenschappen heen en daarom is onderzoek op dit gebied een proces zonder eind. EFT vormt wat dat betreft geen uitzondering.

Net als de juiste stroming van het bloed door het lichaam, is ook de juiste stroming van de lichaamsenergie door de meridianen van levensbelang voor iemands fysieke gezondheid. Het in balans brengen van die stroming d.m.v. EFT *moet* dus wel een positief effect hebben op lichamenlijk herstel.

Het valt niet te ontkennen dat negatieve emoties bijdragen aan fysieke aandoeningen. De lichamelijke problemen blijken af te nemen in de mate waarin EFT negatieve emoties neutraliseert.

## Vragen en antwoorden

**Vr. Hoelang duurt het voordat genezing/verlichting plaatsvindt?** Daar is geen vaste regel voor. Symptomen ebben vaak binnen enkele minuten weg, hoewel ook een tragere reactie, binnen enkele uren, voorkomt. Genezing van de onderliggende ziekte kan dagen, weken of maanden duren. Dus ... zet door. En raadpleeg toch echt uw arts. Veel mensen komen in de verleiding om hun medicatie te stoppen, wanneer ze merken dat het beter met ze gaat. Dat zou u slechts moeten doen onder begeleiding van uw arts.



**Vr. Kan ik verschillende verschijnselen tegelijk behandelen?** Nee! Gebruik Het Basis Recept voor ieder symptoom apart. Begin met het ernstigste symptoom en werk vandaar uit verder aan steeds minder ernstige. Wees echter niet verbaasd, als uw werk aan één verschijnsel ook voor andere verlichting geeft. Dat komt regelmatig voor.

**Vr. Kan ik van EFT echt resultaten verwachten voor langdurige, ernstige ziektes?** Ik ben me er terdege van bewust dat conventionele wijsheid er vanuit gaat dat veel langdurige ziektes voorgoed deel uit zullen blijven maken van iemands gezondheidsprofiel. In dat verband lijkt het dus nogal radicaal om te beweren dat ze, door regelmatig te kloppen op het energiesysteem, meetbaar gereduceerd of zelfs geheel genezen kunnen worden. Dat valt buiten de overtuigingen van vrijwel iedereen die ik ontmoet heb. Maar ik heb er persoonlijk veel verrassende voorbeelden van gezien en ben dus nalatig als ik u er hier niet van op de hoogte stel.

**Vr. Hoe vaak moet ik Het Basis Recept toepassen op mijn probleem?** Gebruik voor acute verschijnselen als hoofdpijn, andere pijn, een maag die van streek is, etc. ... Het Basis Recept wanneer u maar verlichting wilt. Voor de onderliggende ziekte zou u de procedure een keer of 10 per dag uit moeten voeren, totdat u tevreden bent met het resultaat. De 10 dagelijkse rondes Basis Recept moeten verspreid over de dag plaatsvinden. Handig is om er een gewoonte van te maken die rondes te koppelen aan dagelijkse gewoontes ... zoals:

's morgens bij het opstaan,  
's avonds bij het naar bed gaan,  
voor/na iedere maaltijd,  
telkens als je naar het toilet gaat.

Ook belangrijk is om EFT toe te passen op iedere concrete gebeurtenis die wellicht mede oorzaak is van de aandoening. Toepassing van de Personal Peace Procedure (het Persoonlijk Vredesproces; vert.) doet ook veel goeds.

**Vr. Zou u misschien enkele van uw ervaringen met verschillende fysieke aandoeningen willen bespreken?** Zeker. Hou echter wel in het achterhoofd dat deze voorbeelden maar een piepklein deel vormen van alle mogelijke aandoeningen die met EFT behandeld kunnen worden.

#### Rugpijn

Ik ken veel mensen van wie de rug aanzienlijk beschadigd is en bij wie de oorzaken van hun pijn duidelijk zichtbaar zijn op röntgenfoto's. Toch verminderden de pijnen ingrijpend na een paar

minuten EFT.

Dat lijkt vreemd, totdat je je realiseert dat stress zich uit in de spieren die dan, op hun beurt, grotere dan normale druk op onze gewrichten uitoefenen. Als je d.m.v. EFT de spierspanning ontspant, vermindert de onnodige druk op de gewrichten. Het resultaat is minder pijn. Ik ben de tel kwijt geraakt van het aantal rugpijnen dat ik heb zien afnemen. Soms verdwijnt een pijn volkomen en komt nooit meer terug, terwijl andere dagelijks één of meerdere rondjes kloppen vereisen om de pijn weg te houden.

#### Hoofdpijn en maagpijn

Ik schat dat zeker 90% van de gevallen die ik meemaakte, waarin het om deze verschijnselen ging, heel goed reageerde. De meeste symptomen vloeiden volledig weg na enkele minuten Het Basis Recept te hebben gebruikt.

#### Carpaal Tunnel Syndroom

Op een avond had ik een zakelijk diner met Anne, die met de pijn in haar pols als gevolg van het Carpaal Tunnel Syndroom op 7 zat. Na minder dan 2 minuten met Het Basis Recept verdween de pijn geheel en kwam niet meer terug gedurende de rest van ons samenzijn.

Onnodig te vermelden dat ze verbaasd was, omdat niets anders haar ooit enige verbetering had gebracht. Onze paden hebben zich sindsdien niet meer gekruist, dus weet ik niet hoelang het heeft voortgeduurd. Dit soort probleem heeft echter de neiging om terug te komen, zodat aanvullend kloppen waarschijnlijk nodig was/zal zijn.

#### Psoriasis

Donna's psoriasis was zo ernstig dat ze moeite had met het dragen van schoenen. Haar medicijnen hielpen niet. Gedurende enkele dagen klopte ze regelmatig en 90% van haar probleem verdween.

#### Allergieën

Allergieën reageren over het algemeen goed. Ik heb bij veel mensen gezien dat ze problemen met neusholte, jeukende ogen, niezen en een hele reeks andere allergie symptomen kwijt raakten.

#### Constipatie

Hierbij variëren de resultaten nogal, maar mijn ervaring is dat er doorgaans toch succes wordt bereikt. Eén persoon ervoer onmiddellijke en blijvende verlichting met één klopsessie. Anderen

moesten een paar weken dagelijks kloppen voordat de al jaren en jaren durende constipatie afnam.

Onthou alstublieft dat u niet altijd onmiddellijk vermindering/genezing van uw aandoening zult ondervinden en dat het soms zal lijken of het kloppen niet werkt. Wees dan geduldig ... en volhardend! Het enige wat u verbruikt is tijd. De kansen zijn in uw voordeel, als u erbij blijft. En dat geldt voor alle aandoeningen ... niet alleen constipatie.

#### Gezichtsvermogen

Ik zag hoe bij veel mensen het gezichtsvermogen verbeterde door EFT ... op zijn minst tijdelijk. Mensen komen bij mij het podium op om Het Basis Recept te doen voor hun gezichtsvermogen en melden daarna dat ze merkbaar beter kunnen zien. Ik heb me daar niet verder op toegelegd en kan dus niets zeggen over eventuele blijvende veranderingen. Ik vermoed echter, dat met doorzetten blijvende verbetering mogelijk is.

#### Artritis

Pijn veroorzaakt door artritis trekt veelal weg met Het Basis Recept. Dat heb ik vaak meegemaakt.

Vanwege de onderliggende gesteldheid, echter, neigt hij ernaar om terug te keren. Dus moeten de symptomen en de onderliggende aandoening behandeld worden.

Kun je met EFT artritis een halt toeroepen en er dan voorgoed vanaf zijn? Dat weet ik niet, omdat ik niemand ken die deze techniek met dat doel volhardend genoeg heeft toegepast. De conventionele wijsheid vertelt ons dat artritis niet op zijn retour gebracht kan worden. Het kan niet genezen worden. Het kan slechts tot stilstand gebracht worden.

Bij mij werd in 1986 artritis geconstateerd en vandaag de dag vertoon ik er geen spoor meer van. Indertijd heb ik geen gebruik gemaakt van EFT, omdat ik het nog niet kende. De artritis is verdwenen door vasten en veranderingen in mijn eetgewoontes, mijn levensstijl en mijn denkkader. Ik ben ervan overtuigd dat EFT mijn genezing bespoedigd zou hebben.

# EFT gebruiken om je zelfbeeld te verbeteren

## De oorzaak van een laag zelfbeeld

De term “laag zelfbeeld” verwijst naar een algemeen negatief gevoel dat mensen over hun eigen ik hebben. Autoriteiten op dit gebied hebben er geen precieze omschrijving voor ontwikkeld, noch nauwkeurig een exacte oorzaak voor vastgesteld. Er bestaat dan ook geen algemeen aanvaarde manier om ermee om te gaan.

EFT, daarentegen, is veel preciezer in zijn benadering en geeft nauwkeurig een exacte oorzaak aan. Hier is die:

*De oorzaak van een negatief zelfbeeld is een opeenstapeling van negatieve emoties over je zelf.*

Dat spreekt voor zich en wordt hier neergezet, omdat EFT uitmuntend op die voorwaarden aansluit. Als we de negatieve emoties verwijderen, verwijderen we immers de oorzaak. En zonder de oorzaak verdwijnt een pover zelfbeeld geleidelijk.

En welk gereedschap is beter in het verdrijven van negatieve emoties dan EFT?

Een negatief zelfbeeld is over de hele wereld waarschijnlijk de meest voorkomende kwaal. Het heerst zózeer dat vrijwel iedereen er in meerdere of mindere mate mee rondloopt. Ons zelfbeeld staat vaak in direct verband met ons zelfvertrouwen. We “stralen het uit” in onze (on)hebbelijkheden, onze lichaamshouding, woorden en gebaren, en anderen “voelen dat aan”, of we het willen of niet. Zodoende heeft het een enorm effect op ons zakelijke, ons sociale en ons persoonlijke gedrag.

Soms worden banen, promoties en handelsovereenkomsten bereikt resp. misgelopen door de wijze waarop we onze innerlijke gedachten op anderen uitstralen. Vriendschappen en romantische ontmoetingen kunnen bloeien of doodlopen, afhankelijk van de wijze waarop wij gevoelens over onszelf projecteren. Hoe lager we onszelf achten, hoe makkelijker het is om overstuur raken en des te heviger zijn onze woede, schuld, jaloezie en andere emotionele reacties. Als ons zelfbeeld laag is, neigen we ernaar om ergens te blijven steken. We durven het niet aan om een nieuw bedrijf te beginnen of om uit een ‘verkeerde’ relatie te stappen of zomaar iets nieuws te beginnen. Delen van ons leven kunnen dan erg saai en deprimerend zijn.

Kortom, ons zelfbeeld is het middelpunt van onze emotionele kracht. De kwaliteit van ons leven hangt er vaak vanaf.

Ga maar eens naar de “zelfhulp”-afdeling in een

grotere boekhandel en daar zul je ontelbare boeken vinden met oplossingen voor het zelfbeeldprobleem. Over het algemeen benadrukken de schrijvers het belang van een positieve houding en bieden ze oefeningen om je te leren het leven van de zonnige kant te bekijken. Ze moedigen je aan je liever op je krachten te richten dan op je zwakheden en sommigen leggen de nadruk op visualisaties en affirmaties als hulpmiddel om e.e.a. te bereiken. Hulde aan hen allemaal.

Ik ben voorstander van alles wat behulpzaam is en veel van deze benaderingen helpen mensen ook echt om hun zelfbeeld te verbeteren. Alleen zijn de resultaten wat “grillig”. Een verbetering hier, een andere houding daar. Zelden bereikt iemand een over de hele linie drastisch verbeterd zelfbeeld met die gereedschappen.

De reden waarom veel van die technieken tekort schieten is dat ze maar zo weinig doen aan het opheffen van alle zelftwijfel en negatieve gevoelens die het lage zelfbeeld vormen. Zij proberen die gevoelens eerder te overstelpen met gigantische porties positivisme.

Dat is natuurlijk een lovenswaardige poging, maar iemand z’n bestaande zelftwijfel en negatieve gevoelens kunnen flink hardnekkig zijn. Als je je reis door het leven als een busreis ziet, zijn die zelftwijfel en negatieve gevoelens passagiers in die bus. Jij zit aan het stuur en zij zijn je “chauffeurs op de achterbank” die denken dat zij de baas zijn over alles en iedereen voorin. Conventionele methodes krijgen hen niet echt van hun plaats.

EFT biedt een verfrissend nieuwe aanpak voor dit probleem waarbij *wel* drastische veranderingen over de hele linie plaatsvinden. Ik heb mensen compleet zien veranderen door deze techniek. Hun gedragingen, lichaamshouding, woorden en gebaren veranderen allemaal en geven dan een positiever, meer zelfverzekerd persoon weer. Hun vrienden en collega’s blijken op te merken dat er voor hun ogen een “nieuwe” persoon is ontstaan.

In plaats van een nieuwe houding en perspectieven te installeren, zoals gebruikelijke methodes meestal doen, bevrijdt EFT de persoon effectief van zijn zelftwijfel en negatieve gevoelens. Het haalt de ongewenste passagiers van hun chauffeurspositie en zet ze de bus uit. Eenmaal uitgestapt, dragen ze niet langer bij aan het armoedige zelfbeeld.

Zelftwijfel en negatieve gevoelens, die samen zorgen voor een negatief zelfbeeld, zijn vormen van “negatieve emoties” en voor de behandeling daarvan werd EFT natuurlijk ontwikkeld. Denk maar weer even

aan de ontdekkingsverklaring, waarop EFT gebouwd is

...  
“De oorzaak van alle negatieve emoties is een ontregeling van het energiesysteem in het lichaam.”

Met dat in gedachten is het werken aan verbetering van uw zelfbeeld gemakkelijk. Voer eenvoudigweg Het Basis Recept uit bij elke negatieve emotie die u heeft. Eén voor één zullen ze vertrekken en terwijl dat gebeurt, zal de balans tussen uw positieve en uw negatieve gevoelens onvermijdelijk doorslaan naar de positieve kant. Een verfrissend, overtuigend, nieuw zelfbeeld komt aan de oppervlakte. De belastende bagage is uw bus uit gegooid.

Dit is dus een uitstekend geheel om het eerdergenoemde Persoonlijke Vredesproces (Personal Peace Procedure=PPP) voor te gebruiken. Dat pakt automatisch al die concrete negatieve gebeurtenissen aan die inbreuk maken op wat anders een gezond zelfbeeld zou zijn.

### De beeldspraak van de bomen en het bos

Hier heeft u een beeldspraak die u zal helpen deze denkwijze nog beter te begrijpen. Beschouw elk van uw negatieve emoties of concrete belevenissen als een boom in een “negatief zelfbeeld-bos”. Zij geven misschien allerlei zaken uit uw verleden weer, zoals afwijzing, mishandeling, mislukking, angst, schuldgevoel, etc. Er kunnen er wel honderden zijn en gezamenlijk kunnen ze aandoen als een ondoordringbare jungle.

Laten we maar even aannemen dat er 100 “zieke” bomen in uw zelfbeeld-bos staan. Als u er daarvan één omhakt (door hem te neutraliseren met EFT) hebt u er nog 99 over. Hoewel het verwijderen van die ene boom al merkbare en zeer te waarderen emotionele opluchting kan geven, hebt u dan nog niet bepaald een open plek gecreëerd in het zelfbeeld-bos.

Maar wat zou er gebeuren als u stelselmatig één boom per dag zou omhakken? Geleidelijk aan zou het bos uitgedund raken. U zou meer bewegingsruimte hebben en het zou een vrijere plek zijn om te vertoeven.

Uiteindelijk ... door volhardend gebruik van EFT ... verdwijnen alle bomen en hun plaats wordt ingenomen door een emotioneel veel vrijer U-Zelf. De wereld ziet er anders uit wanneer het bos (of de jungle) weg is en er een nieuw zelfbeeld naar voren treedt.

### Generalisatie

Gelukkig hoeft u niet alle 100 bomen om te hakken om uw einddoel te bereiken. Gebruik van EFT, om enkele negatieve emoties van een bepaalde soort te ontladen, werkt namelijk meestal verder door naar de overige negatieve emoties van diezelfde soort.

Neem bijvoorbeeld even aan dat je een groepje van

10 bomen in je bos hebt staan dat “gepest-woorden-ervaringen” heet. Begin dan met de grootste (meest intense) bomen van dat groepje en hak ze om met EFT. Als je er 3 of 4 hebt geveld, zul je doorgaans merken dat de overige 6 of 7 vanzelf mee omvallen. Dat je het energiesysteem van enkele bomen weer in balans hebt gebracht, heeft voor andere, nog niet direct benaderde, bomen van die soort hetzelfde effect.

Daarna kun je dit concept van generalisatie herhalen op andere groepjes bomen, misschien genaamd “mislukkingen” of “afwijzingen”. Op deze manier kan een bos met 100 bomen worden opgeruimd door zo’n 30 bomen te kappen.

### Observeer jezelf nauwlettend

Met EFT vinden verschuivingen in het zelfbeeld veel sneller en krachtiger plaats dan bij gangbare methodes. Alleen vinden de verschuivingen niet zo snel plaats als bij fobieën en kwellende herinneringen. Die zijn voor EFT al gauw een kwestie van minuten, terwijl grote veranderingen in het zelfbeeld vaak weken vragen. Dat komt doordat de verschuivingen in het zelfbeeld moeten voortkomen uit de tijdrovende uitbanning van talloze negatieve emoties (bomen) ... één voor één.

Als ik zeg dat totale veranderingen in het zelfbeeld vaak weken duren, bedoel ik niet dat er ondertussen niets gebeurt. Integendeel, met elke boom die uit het bos wordt verwijderd, vindt er een verschuiving in het zelfbeeld van de persoon plaats. De onmiddellijke emotionele vrijheid, die ontstaat door de verwijdering van die ene boom, brengt echter gewoonlijk geen merkbare verandering teweeg in het veel grotere zelfbeeldprobleem. Maar de steeds groter wordende verandering die voortkomt uit verwijdering van meerdere (groepjes) bomen, is wel merkbaar, als u alles wat er gebeurt “observeert”.

De veranderingen binnen in u voltrekken zich geleidelijk, subtiel en krachtig. *Ze voelen vaak zó natuurlijk aan dat u zich wellicht niet eens realiseert dat de verschuiving plaats vindt.* Uiteindelijk zullen uw vrienden reageren op de veranderingen en dan heeft u onweerlegbaar bewijs. Tot dat moment moet u echter zelf degene zijn die het “waarneemt” en u afstemmen op wat zich afspeelt.

Merk bijvoorbeeld op dat u veel nuchterder reageerde op een recente afwijzing (“jammer dan” ...) dan u eerder deed. Merk op dat u meer dan voorheen vrijuit spreekt en beter voor uzelf zorgt. Luister hoe de toon van uw deel in gesprekken verschuift naar het positieve. Observeer de reacties t.o.v. u als u een zekerder zelfbeeld uitstraalt.

Uzelf “observeren” is belangrijk, want zonder dat zou u kunnen concluderen dat er niets gebeurt en het hele proces stopzetten.

## Hoe je te werk gaat

De methode is eenvoudig. Het is de kern van de Personal Peace Procedure (PPP). Hij bestaat slechts uit twee stappen:

**1.** Maak een lijst van alle negatieve emoties uit uw verleden die u maar kunt bedenken. Neem er ieder moment van angst in op, van afwijzing, schuldgevoel, woede, mishandeling, tranen en van iedere andere negatieve emotie. Noteer zowel de grote als de kleinere emoties, maar zet de grote bovenaan op de lijst. Dat doen we omdat u die het eerst wilt ontladen. Maakt u zich geen zorgen als het u niet lukt ze meteen allemaal voor de geest te halen. U kunt ze altijd later, als ze in u opkomen, nog aan de lijst toevoegen.

**2.** Voer dan elke dag Het Basis Recept uit om “een boom uit uw lijst om te hakken”. Doe dit dagelijks, totdat er geen negatieve emoties (bomen) meer zijn. Observeer uw vooruitgang in de loop van de tijd. Als uw agenda het toelaat, kunt u het meermalen per dag doen en het kan ook zijn dat u meer dan één boom per sessie omhakt. U moet echter iedere “boom” afzonderlijk behandelen. Gooi ze niet allemaal op één hoop tijdens één ronde van Het Basis Recept.

Na enkele dagen gevorderd te zijn met dit proces, zult u merken dat de “grote bomen”, waarmee u begonnen bent, niet meer echt aanwezig zijn in uw leven. Dat is de normale gang van zaken en die brengt veel vrijheid met zich mee. Geniet ervan.

# Overzicht van de EFT -video's en -audio's op DVD

NB: De EFT -video's en -audio's worden in verschillende hoofdstukken besproken en samengevat. Om het hinderlijke gedoe van door de handleiding heen en weer bladeren te voorkomen, wordt er hier nogmaals een overzicht van gegeven.

**Belangrijke opmerking voor mensen die deze handleiding gratis van internet gedownload hebben:** deze handleiding verwijst naar hieronder genoemde video's en audio's die, net als de handleiding zelf, behoren tot de veel uitgebreidere EFT Course. Die video's en audio's zijn te bestellen op <https://www.emofree.com/eftstore>. Deze handleiding verschaft alle grondbeginselen. Maar de video's en audio's heb je echt hard nodig als je je vaardigheden wilt uitbreiden tot voorbij een beginnersniveau. **Trouwens:** als je je nog niet hebt EFT ingeschreven op onze gratis EFT Insights Nieuwsbrief, doe dat dan s.v.p. alsnog, op <http://emofree.com/subscribe.asp>.

## De video's bij Deel I

**NB:** Oorspronkelijk waren er 3 videobanden voor Deel I. Later zijn deze omgezet naar DVD (wat de kosten enorm verlaagde). Daarom waren we genoodzaakt de nogal lang durende video's 1 en 2 opnieuw in te delen, en wel in video 1a, 1b, 2a en 2b. Video 3 hoefde niet opgedeeld te worden. Die staat op een afzonderlijke DVD.

### Video 1a

Op deze video vullen Adrienne en ik deze handleiding aan door ieder kloppunt en de uitvoering van iedere stap van Het Basis Recept letterlijk in beeld te brengen. **We gaan er daar vanuit dat u de handleiding al gelezen hebt.**

Het is van vitaal belang dat u Adrienne en mij daarbij goed volgt en dit deel opnieuw bekijkt tot u het hele 1 minuuts-proces uit uw hoofd kent. Als dat eenmaal zo is, is het voor altijd uw eigendom.

### Video 1b

Dit is een volledige demonstratie van het hele Basis Recept met een hoogst aangename man die Dave heet, waarin we hem helpen om over zijn levenslange **angst voor water** heen te komen. Bestudeer deze geschiedenis. Bekijk hem meerdere malen. Het is een uiterst leerzame sessie, omdat het omgaan met aspecten fraai in beeld wordt gebracht.

### Video 2a

Deze video bevat de hoogtepunten van een live workshop waarin de theorie achter EFT wordt uitgelegd en EFT vervolgens op het podium wordt toegepast op twee groepen mensen. De éne groep werkt aan **angsten** en de andere aan **pijn**.

### Video 2b

Op deze video ziet u meer echte behandelingen met EFT. De hoogtepunten van wat u hier te zien krijgt zijn:

**\*\*Larry:** Hij komt over een intense **claustrofobie** heen, terwijl hij iets doet in wat

normaal voor hem de ergst angstwekkende omstandigheid was die er was ... op de achterbank van een kleine auto meerijden in het drukke verkeer van San Francisco.

**\*\*Pam:** Een **'chocoholica'** wil stoppen met haar chocola.

**\*\*Becci:** Haar **angst voor ratten** bezorgt haar zwetende handen, alleen al bij de gedachte eraan. Aan het einde laat ze een rat aan haar vingers likken en zegt: *"Ik geloof niet dat ik dit aan het doen ben. Maar ik ben dit echt aan het doen."*

**\*\*Stephen:** Een jongen van 6 jaar leert deze techniek van zijn vader en houdt op met **nagels bijten**.

**\*\*Adam:** Dit is mijn zoon die EFT gebruikt om 14 slagen van zijn **golfscore** af te krijgen.

**\*\*Cheryl:** Op één van mijn workshops komt zij naar voren en beschrijft hoe ze samen met mij EFT gebruikte vanwege haar **angst voor spreken in het openbaar**. Die sessie vond meer dan een jaar geleden plaats en sindsdien heeft ze de angst niet meer gehad.

**\*\*Jackie:** Zij had 10 jaar geleden een ongeluk waarna ze niet meer in staat was zonder **immense pijn in haar schouder** haar arm meer dan enkele centimeters

omhoog te bewegen. Binnen een paar minuten raakt ze op het podium helemaal van dat probleem af en kan haar arm zo ver optillen als ze wil, zonder pijn. Dit onderdeel toont ons gesprek na de cursus als we over dit "wonder" praten.

**\*\*Cindy:** Net als Jackie hierboven, had Cindy een ongeluk, 3 jaar geleden, en **kon sindsdien haar arm niet optillen zonder pijn**. Ze bezocht talloze dokters en therapeuten, helaas zonder wezenlijk resultaat. Na een paar minuten EFT beweegt ze haar arm naar boven, zo ver als ze kan, zonder ook maar enige pijn.

**\*\*Veronica:** Begint met een sterk verlangen naar een **sigaret** en gebruikt dan EFT om haar behoefte weg te werken. Dan raakt ze zeer geëmotioneerd over **verkrachting door haar vader**. Na deze ene sessie (die u volledig te zien krijgt) is ze helemaal over die traumatische herinnering heen.

**\*\*Norma:** Zij is **dyslectisch** en heeft altijd alles 4 of 5 keer moeten lezen voordat ze het begreep. Daar komt ze binnen enkele minuten overheen en ze vindt een nieuwe baan waarin ze mensen hardop moet voorlezen.

### Video 3

Deze video heeft als titel "6 dagen bij de VA" en laat de hoogtepunten zien van ons bezoek aan de Veterans Administration in Los Angeles om de emotioneel beschadigde veteranen van de Vietnamoorlog te helpen. Dat vormde voor EFT een ultieme test, omdat de meeste van deze soldaten al meer dan 20 jaar in therapie waren, met weinig of geen vooruitgang. U zult aanschouwen hoe hun emotionele trauma's binnen enkele momenten wegsmelten.

Een fraaier getuigenis van de kracht van wat u hier leert bestaat haast niet. In mijn "Open brief" aan het begin van deze handleiding vertel ik over dit ontroerende geheel.

### Belangrijke opmerking

U zult zien dat Adrienne en ik op de video's 2a, 2b en 3 verschillende **shortcuts** gebruiken die wij in de loop van de jaren hebben geleerd. Met onze vèrgaande ervaring weten wij wanneer we het proces kunnen inkorten en dat doen we altijd in het belang van de doelmatigheid. Zoals u weet, hebben wij vaak te maken met sceptische vreemden, terwijl het ook nog eens plaats vindt onder uiterst moeilijke omstandigheden ... op het podium.

Zodoende gebruiken we shortcuts (beschreven in Deel II van deze cursus) wanneer het maar mogelijk is en doen slechts zelden het *gehele* Basis Recept.

Maar wees er gerust van verzekerd dat we, als we de tijd hadden genomen om het meer uitgebreide proces uit te voeren dat u in Deel I van deze cursus leert, precies dezelfde resultaten bereikt zouden hebben. Het zou alleen per ronde een paar seconden langer geduurd hebben ... dat is alles.

Het belangrijkste doel van deze sessies is dat u een eerste stapje in de richting van **ervaring** gaat, doordat wij u laten zien hoe deze techniek werkt in de echte wereld ... met echte mensen ... met allerlei verschillende problemen. Ze nemen u mee het klaslokaal uit en laten u zien hoe deze techniek wordt toegepast en hoe mensen erop reageren.

In sommige gevallen is ook wat van de klophandelingen weggelaten, zodat de sessie op de film "wat vlotter doorgaat". Dat maakt 't mogelijk dat u meer ervaring opdoet, zonder dat u steeds gehinderd wordt door de constante herhaling van de handelingen die u elders in deze cursus heeft geleerd. Ik ben op de video's 2a, 2b en 3 *geen* les in Het Basis Recept aan het geven. Dat is eerder in deze handleiding en op video 1 vrij grondig gebeurd. De video's 2a, 2b en 3 hebben allemaal **ervaring** als doel.

## De video-opnames op DVD bij Deel II (8 video's)

### Video 1 - Overzicht

Met zijn korte samenvatting van Deel I en aandacht bestedend aan veel van de nieuwe ideeën in Deel II, vormt deze video een brug tussen Deel I en Deel II. We bespreken hier de drempels op de weg naar perfectie, de shortcuts en de beeldspraak van de bomen en het bos.

### Video 2 - Voorbeelden uit het publiek

De rest van deze video's bevat een ingekorte samenvoeging van twee 3-daagse seminars. Deze video begint bij aanvang van die seminars en verkent veel onderwerpen ... zowel emotionele als lichamelijke ... en plaatst de vèrgaande kracht van EFT op onschatbare wijze in perspectief. Er komen onderwerpen aan de orde als **angst voor spreken in**

**het openbaar, pleinvrees, nervositeit, migraine, hoofdpijn, fysieke pijn, vlieg angst, depressie, fibromyalgie en hoge bloeddruk.**

Ook vinden op het podium een discussie over de Ontdekkingsverklaring en enkele belangrijke demonstraties van Psychologische Omkering plaats. Het is van groot belang dat u die bestudeert.

### Video 3 - Emotionele kwesties I

Op deze video staan drie sessies. De eerste is met Jason, die werkt aan **angst** en **verraad**, voortkomend uit het feit dat zijn vrouw hem verlaten heeft en via een streng contactverbod heeft gezorgd dat hij zijn dochter niet kan zien.

De tweede sessie is met Veronica. U zult haar herkennen als de dame die op de tweede video bij Deel I EFT gebruikte in verband met **verkrachting** door haar vader. Ze verschijnt hier 3 of 4 maanden later en



heeft nog steeds geen emotionele problemen i.v.m. dit specifieke onderwerp. Dat bewijst ontegenzeggelijk de power van EFT bij zelfs de heftigste onderwerpen.

Op deze video werkt ze aan een *totaal ander onderwerp*. Ze zit duidelijk met een zware emotionele lading i.v.m. het feit dat ze als klein kind **aan haar lot werd overgelaten, alleen en zonder liefde van anderen**. Onze sessie met EFT verwijdert het probleem en de volgende dag komt ze terug om te vertellen dat ze zich “zo licht als een veertje” voelt.

De derde sessie is met Sandhya die door haar gevoelens heen gaat i.v.m. ervaringen die haar vader had gedurende de **WO II Holocaust**.

#### Video 4 - Emotionele kwesties II

Op deze video staan twee sessies. In de eerste sessie gebruikt Marlys EFT om over haar “**liefdesverdriet**” heen te komen ... een obsessie i.v.m. het verlies van diverse romantische relaties. In de loop van de EFT-sessie duiken er verschillende aspecten op en ze valt van het ene onderwerp in het andere. Uiteindelijk mondt dit uit in het feit dat **haar moeder niet van haar hield** en na wat rondjes EFT lacht ze er om.

In de tweede sessie heeft Kathy drie onderwerpen: 1) een **angst om aangeraakt (omhelsd) te worden**, 2) een traumatisch voorval waarbij **haar moeder kokend water over haar heen gooide** en 3) een **zere schouder**, wat te maken heeft met het feit dat ze zich moest verdedigen tegen klappen. Ze reageert prachtig op EFT en de Set up (Psychologische Omkering) is niet nodig, terwijl er heel wat rondjes EFT worden gedaan.

#### Video 5 – Lichamelijke kwesties

Op deze video staan vier sessies.

Eerst is er Connie, met **stijfheid in haar kaak**, veroorzaakt door tandenknarsen in haar slaap. Het knarsen is zo ernstig dat ze 's nachts een gebitje moet dragen om haar tanden te beschermen. Met EFT bereikt ze binnen enkele minuten totale bevrijding van dit probleem, hoewel ze er al 2 of 3 jaar mee worstelde. Ze had ook **hoofdpijn**; die raakt ze kwijt door zelfstandig EFT toe te passen.

Als tweede kwam Patricia het podium op met het verhaal van haar **astma** waar ze al meer dan 10 jaar aan leed. Met EFT krijgt ze een enorm gevoel van bevrijding en de volgende morgen laat ze weten dat dat zo gebleven is. Daarnaast bemerkt ze enorme vermindering van haar **rugprobleem**, hoewel ze **tussenwervelschijven** heeft **die beschadigd zijn**.

Dorothy kwam het podium op met een **onregelmatige hartslag**, een probleem waarvoor EFT nog nooit eerder gebruikt was. Aangezien we het *bij alles proberen*, pasten we er EFT op toe en met

uitmuntende resultaten.

Connie M. gebruikt EFT om van haar **nekpijn** af te komen, die volgens haar uit emotionele kwesties voortkwam. Ze raakt hem helemaal kwijt.

#### Video 6 – Verslavende behoeftes

Deze sessie begint met twee dames die een kliniek voor mensen met **eetstoornissen** houden. De opvattingen tijdens dit gesprek voeren naar de oorzaken achter verslavingsgedrag, waaronder eetstoornissen.

Daarna volgt 1) een belangrijke discussie omtrent de oorzaken van verslavingen en 2) een complete sessie waarin EFT wordt gebruikt om een groep mensen over acute behoeftes aan resp. **chocola, sigaretten en alcohol** heen te helpen.

#### Video 7 - Energiegifstoffen, fobieën en doorzetten

Deze belangrijke video benadrukt het effect van energiegifstoffen en de waarde van ‘doorzetten’ als je EFT gebruikt.

Het eerste gedeelte is een interview met Todd die tijdens de workshop almaar niks bereikt, omdat energiegifstoffen hem dwarsbomen. Dan, een maand later, komt hij terug om de deelnemers aan een andere workshop te vertellen over het ingrijpende positieve effect van een dieet-aanpassing op zijn **slaapstoornis, oogpijn** en **depressie**.

Daarna volgt een ongebruikelijke sessie waarin verschillende mensen vermindering van hun **slangenfobie** ervaren. Echter, hoewel de verbeteringen naar gangbare normen geweldig zijn, zijn ze naar EFT-standaarden traag en betrekkelijk ineffectief. Dat *moest* haast wel veroorzaakt worden door energiegifstoffen in de kamer. Van de meeste van deze mensen wordt ‘doorzetten’ verlangd om bevrijding te bereiken.

Tot slot laten we de waarde van volharding zien in een sessie met Grace die zit met een diepe **depressie** en allerlei andere kwesties. Op het podium komen we niet veel verder, maar haar volharding en oplettendheid inzake haar dieet gedurende de volgende weken brengen grote vooruitgang in haar emotionele welbevinden teweeg. Ze vertelt daar enthousiast over in een telefoongesprek.

#### Video 8 - Voorkomende problemen en vragen en antwoorden

Deze video vertelt over EFT-gebruik op een allegaartje van gebieden, zoals **sport** (golf), **zaken doen**, **spreken in het openbaar**, **uitstellen**, **zelfbeeld** en **relaties**. Ook wordt u er onthaald op talloze algemene, door het publiek gestelde vragen om uw begrip uit te breiden.

## De audio-opnames op DVD bij Deel I

Om uw ervaring met betrekking tot EFT verder te verbreden, heb ik op de audio's enkele uren 'echte gevallen' toegevoegd. Net als bij de video's hoeft u niet alleen maar te luisteren naar theorie. Het zijn echte mensen met echte problemen.

U zult horen hoe sommige mensen binnen enkele minuten over levenslange problemen heen komen, terwijl andere meer volharding vragen. U hoort Adrienne en mij EFT toepassen op een aantal ernstige emotionele zaken en zult ze al luisterend horen verdwijnen. U hoort ook gedeeltelijke verlichting bij aandoeningen die niet direct geheel verdwijnen. Kortom, deze audio's dragen bij aan uw gewenste ervaring, doordat ze u een nuttige achtergrond geven waar u baat bij heeft als u EFT toepast.

### Lees deze punten, voordat u gaat luisteren

\*\*Deze audio's bevatten een reeks telefonische sessies onder leiding van mijn zakenpartner Adrienne Fowle en mij. Ze vormen een verzameling authentieke sessies, opgenomen met een bandrecorder. Hoewel de geluidskwaliteit voldoende is, werden de opnames duidelijk niet gemaakt in de ideale omgeving van een studio.

\*\*Tijdens enkele van deze sessies zijn mensen daadwerkelijk met EFT bezig. Al luisterend **kunt u dus rechtstreeks letterlijk volgen hoe mensen deze techniek toepassen op allerlei emotionele en lichamelijke problemen**. Daardoor krijgt u op een waardevolle manier "voeling" met wat u kunt verwachten als u EFT toepast op uzelf en anderen.

\*\*Tijdens andere sessies vertellen mensen die in het verleden EFT gebruikt hebben nu over hun ervaringen sindsdien. **Dit geeft u een aardig idee van duurzame karakter van deze techniek**.

\*\***Het doel van deze audio's is uw ervaring met deze techniek uit te breiden**. Niet om u de klopprocessen zelf te leren. Dat is in de handleiding en op video 1a gebeurd. Dus heb ik, net als bij de video's 2a, 2b en 3, veel klophandelingen eruit gehaald, zodat u zich kunt concentreren op reacties van mensen en andere details bij het werken met deze techniek.

\*\***U zult getuige zijn van enkele zeer persoonlijke problemen**, mede mogelijk dankzij de toestemming ervoor van de betrokkenen. Zij gaven die opdat ook anderen (zoals u) baat zouden hebben bij deze fantastische techniek. Wij zijn hen dank verschuldigd

\*\***Herhaling is heel belangrijk bij leren**. Daarom zult u mij diverse belangrijke punten vaak, vanuit verschillende invalshoeken, horen herhalen gedurende deze audio's. Niet om u te vervelen, maar om

belangrijke concepten in uw denken te verankeren.

\*\***Deze sessies zijn bedoeld als scholingsmateriaal en niet als vermaak** (hoewel enkele ervan heel vermakelijk zijn). Ik had ze kort en snel kunnen maken ... steeds wat 'vlug-vlug'-gedoe ... en dan weer verder. Dat zou u nogal wat "gevoel" en "diepte" bij dit proces onthouden hebben. Aan de andere kant slaan sommige gesprekken soms zijweggetjes in en gaan in op zaken die niets toevoegen aan deze cursus. Bij het samenstellen van deze audio's voor uw scholing heb ik gestreefd naar een middenweg tussen die twee extremen, met voortdurend het doel van z.v.m. nuttige informatie voor ogen.

\*\***Graag maak ik u erop attent dat het kloppen dat u op deze audio's feitelijk hoort, soms anders lijkt dan u het aan het leren bent. Dat is in wezen niet zo. Het is alleen korter en heeft een iets andere vorm**.

\*\*Zoals ik al zei in het stuk over de video's, zijn Adrienne en ik vergevorderde uitvoerders van deze techniek en er al vele jaren mee bezig. Daarom werken wij ook hier met die eerder genoemde verkorte versies.

Echter, óók een andere techniek wordt op de audio's gebruikt.

Adrienne en ik hebben er tijd en geld voor over gehad om Roger Callahan's Voice Technology te leren, in een poging om beter thuis te raken in kloppunten, het bestaan van Psychologische Omkering, etc. Op de audio's gebruiken we deze vorm van diagnose stellen om tijd te besparen, maar *werken ook dan altijd met dezelfde punten die u hier leert*. Toen ik de Voice Technology pas leerde kennen, dacht ik dat het een bijdrage van belang was bij het toepassen van de kloptechnieken. Na jaren ervaring geloof ik echter niet meer dat hij enige extra waarde toevoegt en ben ik gestopt met het gebruik ervan.

Ik heb een nuttiger diagnose-gereedschap ontwikkeld dat tot in detail behandeld wordt op onze videoset "Steps Towards Becoming The Ultimate Therapist" (sinds 2008 onderdeel van "Beyond the Basics"; vert.). Degenen die daar interesse in hebben, moeten die video's echt bekijken.

Zoals eerder gezegd, valt de vaardigheid van het "diagnose stellen" buiten het bereik van deze cursus. In plaats daarvan wordt u Het Basis Recept (inclusief het 100% Revisie Concept) geleerd en dat is er in de meeste gevallen een geschikte vervanging voor. In

praktijk vraagt het per ronde een paar seconden meer en misschien moet u enkele rondes extra doen (doorzetten) om dezelfde resultaten te bereiken. En overall hebben we het steeds over extra *seconden of minuten* (per probleem) ... geen weken of maanden.

\*\*Pik op deze video's niet alleen op *wat* mensen zeggen, maar ook de verschillen tussen hun stem vóór EFT en erná. Constateer ook dat mensen vaak een ontspannen "*zucht*" slaken na het kloppen. Dit duidt erop dat emotionele lasten zijn weggevloeid.

\*\*Op enkele audio's hoort u een soort "boem, boem, boem" op de achtergrond. Dat komt door een mankement in mijn opnameapparatuur en is dus niet het kloppen van iemands hart.

\*\*Misschien zou u nu het liefst de "Samenvatting per sessie" hieronder bekijken en gauw "uw eigen onderwerp" eruit pikken op de audio's. Heel menselijk, lijkt me, maar *laat u alstublieft de overige audio's niet links liggen, omdat ze op dit moment niet op u van toepassing lijken*. Ze bevatten waardevolle inzichten die uw vaardigheden met EFT vergroten.

## Samenvatting per sessie

### 1. Barbara t/m Paulette

**Barbara (7 min 35 sec):** Bevrijding van een traumatische herinnering (geveld door een windscherm), hoofdpijn en slapeloosheid.

**Del (9 min 56 sec):** Hij staat boven op een dak met een mobieltje en komt over een tot dan toe levenslange hoogtevrees heen. De fobie wordt zó totaal verwijderd dat hij aan skydiving gaat doen. Ook nek- en gewrichtspijnen verdwijnen.

**Mike (3 min 28 sec):** Met diverse gradaties in de psychologie, is dit proces voor hem verbazingwekkend. Hij raakt zeer snel over zijn liefdesverdriet (door einde relatie met vriendin) heen ... maar kan het maar moeilijk geloven.

**Ingrid (9 min 23 sec):** Zij had jarenlang een bijna onophoudelijke irritatie aan haar ingewanden, hoofdpijn, 'brandende ogen' en constipatie. Ze raakt voor een aanzienlijk deel bevrijd van dit alles en maakt tegen het einde van de sessie grapjes over haar constipatie.

**Paulette (4 min 40 sec):** Haar tot dan toe levenslange vliegangst verdwijnt. Na EFT neemt ze tweemaal het vliegtuig, zonder enige angst.

### 2. Buz t/m Bruce

**Buz (9 min 10 sec):** Hij zit in een ernstige toestand van Post Traumatische Stress Disorder (PTSD). Luister hoe hij vertelt over zijn heftigste oorlogsherinnering alsof het gaat over 'even boodschappen doen'.

**Donna (1 min 35 sec):** Zij gebruikt EFT om haar te helpen met haar zicht.

**Kieve (9 min 45 sec):** Luister hier extra goed naar. Kieve leerde deze techniek net zoals u nu doet en paste hem toe op 150 mensen, met verbazingwekkende resultaten. Hij vertelt over slechts enkele mensen die hij heeft geholpen met fobieën, PMS, migraine, heuppijn, likdoorns en andere problemen. Leer deze techniek en u kunt hetzelfde.

**Cathy (7 min 23 sec):** Deze dame had, sinds een auto-ongeluk 24 jaar geleden, dagelijks last van rugpijn en heeft met elke methode die je je maar kunt voorstellen geprobeerd om op te knappen ... zonder veel verbetering. Ze vertelt hoe de pijn volledig verdween, nadat ze de kloptechniek had toegepast. Ook haar nervositeit en slapeloosheid verminderden ongelooflijk.

**Bruce (11 min 22 sec):** Hij had 7 jaar multiple sclerose en krijgt merkbare opleving van kracht in zijn benen. Hij is gedoemd tot gebruik van een rolstoel en staat tijdens de sessie op. Hij krijgt weer gevoel in zijn handen en voeten en perkt zijn rugpijn en slaapproblemen in.

### 3. Geri t/m Bonnie

**Geri (10 min 15 sec):** Deze beroepstherapeute was zeer bang voor tandartsen. Het bleek dat ze zelfs meer angsten had dan ze dacht. Deze sessie helpt ons begrijpen dat onze angsten en andere negatieve emoties soms verschillende aspecten bevatten.

**Shad (4 min 43 sec):** Behandelt met succes haar dagelijkse stress en angst om in het openbaar te spreken met EFT. Gebruikt de techniek ook om haar golf score te verbeteren met ruim 10 slagen.

**Margie (3 min 50 sec):** Brengt haar verslavende behoefte aan chocola in enkele minuten terug tot nul. Ze zegt dat het nu zelfs niet lekker meer smaakt.

**Mary (12 min 16 sec):** Komt over haar, wat zij noemt, angst voor aarde en planeten heen en vermindert pijn in haar knie en haar rug.

**Jo Ann (4 min 11):** Snelle verwijdering van oncomfortabel gevoel in de keel en allergische verschijnselen.

**Bonnie (8 min 38 sec):** Emotionele verwarring maakt het haar onmogelijk op normale wijze voedsel door te slikken. In één sessie raakt ze enkele niet geïdentificeerde emoties kwijt en slikt voedsel dan zonder probleem door.

#### 4. Steve t/m Doris

**Steve (13 min):** Lijdt aan een weinig bekende ziekte (Hemolitische Anemie) en bereikt aanzienlijke verlichting betreffende moeheid, zware en jeukende ogen, rugpijn (met spierverkrampingen) en talloze andere klachten. Ook werkt hij een probleem met boosheid en nachtmerries die daar mee te maken hebben weg.

**Rachel (3 min 53 sec):** Zij ontlaadt de zware emotie die terugdenken aan een moordpoging van een vriend op haar met zich meebrengt en komt al doende over een ademhalingsprobleem heen.

**Geoff (11 min 50 sec):** Hij bezocht in het verleden 5 psychiaters, maar had geen verlichting kunnen vinden voor zijn depressie. In twee zeer korte EFT-sessies verdween die geheel.

**Karen (6 min 17 sec):** Zij is alsmaar vermoeid door haar slapeloosheid en voelt zich dus nooit uitgerust. Opluchting na één sessie met EFT.

**Mike (7 min 50 sec):** Zijn extreme angst om in het openbaar te spreken bindt op indrukwekkende wijze in. Hij meldt dat hij, na EFT toegepast te hebben, een presentatie onberispelijk heeft volbracht.

**Doris (1 min 44 sec):** Een kankerpatiënte. Zij vertelt over haar emotionele bevrijding met EFT en omschrijft die als het hebben van een “nieuw lichaam”.

#### 5. Bonnie

**Bonnie (35 min 9 sec):** Zij maakt fantastische vooruitgang in de beleving van haar algehele zelfbeeld door zeer vasthoudende gebruikmaking van EFT. Bonnie was als kind talloze malen slachtoffer van misbruik en onderging 28 jaar gangbare therapie wat haar \$50.000,- kostte. Ze beleeft ongeëvenaarde verbetering met talloze traumatische herinneringen, hoofdpijn, schaamte voor haar lichaam, gevoelens van onwaardigheid, nagelbijten, een fobie, onrust, slapeloosheid en depressie.

#### 6. Jim t/m/ Dorothy

**Jim (2 min 40 sec):** Zijn claustrofobie betreffende een donker toilet verdwijnt binnen 5 minuten.

**Patricia (5 min 11 sec):** Dit slachtoffer van verkrachting gaat van een 10 naar een 0 op twee afzonderlijke aspecten aangaande deze traumatische ervaring.

**Juanita (1 min 57 sec):** Haar voortdurende angst en nervositeit verminderen binnen enkele momenten.

**Susan (2 min 12 sec):** Pijn van een rugblessure, opgelopen op een golfbaan, verdwijnt in minder dan een minuut.

**Geri Nicholas (9 min 28 sec):** Deze professionele psychotherapeute komt voor de tweede keer voor op deze audio's. Ditmaal geeft ze meer inzicht in de wijze waarop zij EFT voor zichzelf en voor anderen gebruikt.

**Dorothy (12 min 1 sec):** Tot slot een boeiend interview met een professionele hypnotherapeute die EFT heeft gebruikt, precies zoals u het nu leert, om mensen te helpen met kwesties die variëren van fysieke pijn tot vrees voor spreken in het openbaar en van angst voor spinnen tot rookverslaving en hikken.

# Een schema voor gebruik van EFT

Hieronder staat een diagram dat het patroon ... of het verloop ... van het gebruik van EFT laat zien. Het is een nuttige leidraad die u laat weten waar u zich in het proces bevindt en die, als u hem enkele keren heeft gebruikt, een tweede natuur wordt. Het gebruik ervan kan het best op video uiteengezet worden. Tegen het einde van de eerste video bij Deel II vindt u een sessie die eraan gewijd is.

