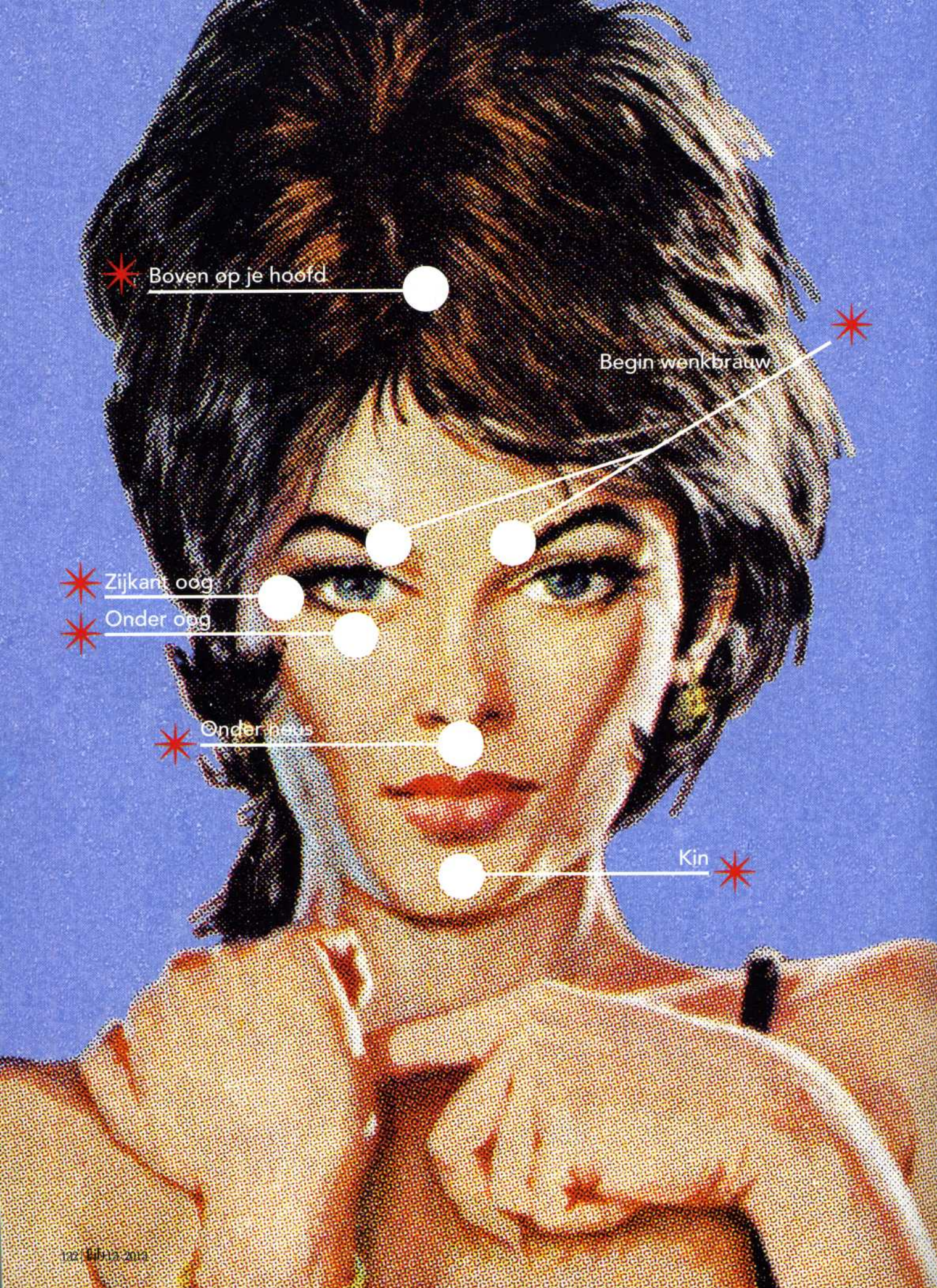




EVEN *afkloppen* In balans met EFT

Emotionele acupunctuur, zo wordt de bijzondere methode EFT ook wel genoemd. Even kloppen op een paar punten in je gezicht en op je handen en voilà, je voelt je rustiger dan ooit.

Of je nou last hebt van stress, geldzorgen, rijangst of hoogtevrees... de oplossing is binnen handbereik. Letterlijk. Want door met je vingers een paar rondjes te kloppen op zogenaamde acupressuurpunten in je gezicht, op je borstkas en op je handen voel je je in no time beter. Deze methode heet EFT (Emotional Freedom Techniques) en wordt ook wel emotionele acupunctuur genoemd. Duizenden jaren geleden ontdekten de Chinezen dat de energie in ons lichaam wordt geregeld door een netwerk van meridianen. Als de energie goed doorstroomt, voel je je gelukkig en gezond. Dan ben je in balans.

Maar kan de boel niet vrijelijk stromen, dan kun je dat merken aan negatieve emoties en lichamelijke klachten. EFT maakt gebruik van de punten op ons lichaam die zijn verbonden met deze belangrijke meridianen. Door met twee vingers op bepaalde plekken te kloppen, zouden die blokkades verdwijnen, waardoor je weer lekkerder in je vel zit. "Het is een simpele methode om negatieve emoties te neutraliseren," zegt Yvonne Toeset. Ze is EFT-therapeut, trainer en schrijver van de boeken *Innerlijke rust met EFT* en *EFT werkt*. "Natuurlijk zijn niet alle negatieve emoties slecht, ze ook een signaal: hé, hier voel ik me niet prettig bij. Maar als je keer op keer in situaties komt waar je die

gevoelens ervaart, dan kan EFT een uitkomst zijn."

Haal een situatie voor de geest waarbij je al een stressreactie voelt opkomen als je er alleen maar aan denkt. Dat hoeft niet meteen een groot trauma te zijn. Begin liever met een huis-tuin-en-keuken-akkefietje dat frustratie of boosheid bij je oproept. Dat kan een onterechte verkeersboete zijn of je partner die de vaatwasser weer niet heeft uitgeruimd. Stel je de ervaring zo levendig mogelijk voor en focus op het gevoel dat dit onrecht bij je oproept. Ondertussen klop je met twee vingers op de verschillende EFT-punten (zie kader). Na een paar kloprondes kun je terugdenken aan de situatie, maar dan





'DOOR MET TWEE VINGERS OP **BEPAAALDE PLEKKEN** OP JE LICHAAM TE KLOPPEN, VERDWIJNEN BLOKKADES EN ZIT JE LEKKERDER IN JE VEL'

zonder bijbehorende gevoelens van boosheid of frustratie.

Het lijkt een magisch proces, maar het werkt, zegt Yvonne Toeset. "Ik heb eens een experiment gedaan met neurofeedbackspecialisten (neurofeedback is een behandelingsmethode voor de hersenen op basis van hersengolven, red.). Daarbij verbonden we vrijwilligers met een apparaat dat hersengolven kan meten en lieten we hen terugdenken aan een stressvolle situatie. Op dat moment produceerde hun brein veel onrustige bètagolven. Daarna doorliepen ze het EFT-protocol en zagen we hun hersenactiviteit kalmeren. Eerst ontstonden er alfa- en vervolgens thetagolven, die worden geassocieerd met de diepe emotionele laag in je brein waar herinneringen liggen opgeslagen. Door EFT toe te passen terwijl je de herinnering ophaalt, koppel je de situatie voor altijd los van de nare emotie. Dat voelt zo bevrijdend dat je denkt: waar maakte ik me al die tijd nu eigenlijk zorgen over?" Dat is ook de ervaring van Hilde (39). Jarenlang had ze last van hypochondrie, ze was als de dood om ziek te worden. De angstklachten gingen haar leven steeds meer beheersen, ze vond het zelfs moeilijk om langs ziekenhuizen te rijden. Tot ze op televisie een item over EFT zag, waarin een vrouw na een paar rondjes kloppen was verlost van haar hoogtevrees. Ze wist: dit moet ik ook proberen. "Ik had al eerder professionele hulp gezocht en dat hielp wel, maar sinds ik begon met EFT ben ik pas echt van mijn angst af," zegt Hilde. Aanvankelijk leerde ze zichzelf de kloptechniek aan. Maar omdat ze merkte dat nog niet alle klachten waren verdwenen, schakelde ze de hulp in van een EFT-professional om de oorzaak van haar angst te achterhalen.

Hilde: "De therapeut vroeg: heb je als kind in het ziekenhuis gelegen? Ik zei eerst 'nee', maar onmiddellijk beseft ik: jawel. Ik ben ooit geopereerd en toen ik 's nachts wakker werd, dacht ik dat mijn moeder nog steeds in de ziekenhuisgang op me zat te wachten. Maar die was natuurlijk allang naar huis. Ik raakte erdoor in paniek. Hoewel er daarna nog meer dingen zijn gebeurd die met ziekenhuizen te maken

hebben, heeft dat eerste onveilige gevoel me kennelijk nooit meer losgelaten. Door EFT toe te passen terwijl ik die weggestopte herinnering naar boven haalde, voelt het alsof mijn hersenen zijn gereset. Ik kan er nu aan terugdenken zonder nare gevoelens. Laatst kon ik zelfs met mijn zoontje naar de Eerste Hulp. Dat was een paar jaar geleden echt onmogelijk geweest." **fab**

Klopsessie in 5 stappen

- 1** Denk terug aan een stressvolle situatie en beschrijf je emotie zo nauwkeurig mogelijk. Bijvoorbeeld 'ik schaamde me om een fout die ik maakte tijdens de vergadering'. Geef dit gevoel een cijfer tussen 0 (geen last van) en 10 (ondraaglijk).
- 2** Geef de herinnering een naam die het kort omschrijft, bijvoorbeeld: 'vergaderblunder'.
- 3** Formuleer een positieve opstartzin: "Ook al schaam ik me voor die blunder tijdens de vergadering, ik accepteer mezelf precies zoals ik ben." Hierdoor laat je jezelf zien dat je een probleem hebt, en niet dat je er een bent. Dat maakt het makkelijker om ermee aan de slag te gaan.
- 4** Benoem de emotie hardop of in gedachten en klop vijf à zeven keer met vlakke hand boven op je hoofd. Vervolgens klop je met twee vingertoppen op het punt aan het begin van je wenkbrauw, naast je oog, onder je oog, onder je neus, op je kin, net onder je sleutelbeen, onder je oksel, op de zijkanten van je duim, wijsvinger, middelvinger en pink. En tot slot op de zijkant van je hand tussen pols en pink.
- 5** Denk terug aan de situatie en meet weer je stresslevel. Is je cijfer gedaald? Klop nog een paar rondes tot je tot nul bent gekomen en je geen spanning meer voelt.

Zie eqlibre-eft.nl voor een EFT-coach of -therapeut in Nederland.