



Innerlijke rust via acupunctuurpunten

Innerlijke rust met EFT. Dat is de titel van de geheel herziene en uitgebreide uitgave die Yvonne Toeset schreef. **Zij is de absolute meester op het vlak van EFT in Nederland en schreef er diverse boeken over.** EFT staat voor Emotional Freedom Techniques en het maakt gebruik van het bekloppen van acupunctuurpunten. In jouw instituut kun je het bij iedere cliënt toepassen om optimale ontspanning te creëren. En met behulp van dit boek kan de cliënt dit proces thuis voortzetten.

LEZERS-
AANBIEDING
VERLOTING
Innerlijke rust
met EFT



De eerste uitgave van het boek Innerlijke rust met EFT, Het handboek om jezelf te bevrijden met Emotional Freedom Techniques, kwam uit in 2011. Vele drukken later verscheen kort geleden de geheel herziene versie ervan. Uitgeverij Unieboek, het Spectrum verloor daarom onder abonnees van ESTHÉ twee exemplaren hiervan.

Wil je hiervoor in aanmerking komen, mail dan je naam en adres naar actie@estheonline.nl onder vermelding van EFT-boek.

Voor meer info: www.eqlibre-eft.nl en www.emofree.com.



Yvonne Toeset is een enthousiast aanhanger van de EFT-methode: “Eenvoudige technieken beïnvloeden energiebanen in ons lichaam positief waardoor lichamelijke klachten - die door negatief denken veroorzaakt kunnen worden - verminderen of oplossen. Het kent geen bijwerkingen en het geeft snel en blijvend resultaat. Je kunt het makkelijk in je behandeling integreren en/of aan je cliënt aanleren.” Yvonne merkt zowel in haar praktijk als tijdens trainingen de positieve effecten en wil dat graag doorgeven.

KARATEPUNT

De EFT-serie begint met het driemaal uitspreken van de opstart-zin (zie kader) terwijl je met de wijs- en middelvinger op het zogenaamde karatepunt klopt (**foto 1**). Dit punt vind je volgens Yvonne door je voor te stellen dat je een plankje doormidden slaat met een karateslag van je hand: “Het punt zit in het midden op de zijkant van je hand tussen de pink en pols.”

BOVEN OP HET HOOFD

Yvonne vervolgt met de serie en legt uit waarop je moet kloppen: “Start daarna met het punt

bovenop het hoofd. Hoewel dit niet in het oorspronkelijke basisprotocol zat, hebben veel basis EFT-therapeuten wereldwijd dit wel toegevoegd. Om te bepalen waar het gelokaliseerd is, trek je een lijn van de bovenkant van je oren over je hoofd. Klop vervolgens op het midden ervan (**foto 2**). Dat kan zowel met je vingertoppen als met je vlakke hand. Dit punt is belangrijk omdat het zowel een begin- als eindpunt is van vele meridianen.”

HET OOG

Rond het oog zitten drie punten waarop Yvonne de cliënt laat kloppen. De eerste zit op het begin van de wenkbrauw, aan de binnenkant bij de

neus (**foto 3**). Op **foto 4** zie je het punt op de buitenzijde van het oog, op de rand van de oogkas. **Foto 5** tot slot laat het punt zien dat zich recht onder het oog bevindt, wederom op de rand van de oogkas.

NEUS EN KIN

Precies tussen de neus en de lip zit een volgend kloppunt (**foto 6**). En op het dieper liggende deel tussen de onderlip en de kin klopt de cliënt op **foto 7**.

SLEUTELBEEN

Een ander punt is te vinden op de kruising van het borstbeen, het sleutelbeen en de eerste rib

DE KLOPPUNTEN

“Tijdens een ronde klop je gemiddeld drie tot zeven keer met je wijs- en middelvinger op een specifiek acupunctuurpunt terwijl je jouw herinneringszin (zie kader) hardop herhaalt,” aldus Yvonne. Alhoewel de toepassing van EFT maatwerk is, kent de klopronde iedere keer eenzelfde ritueel: “Je wilt dat de emotie, die je een cijfer hebt gegeven, na iedere ronde minder prominent aanwezig is. Je herhaalt de serie net zolang tot jij of je cliënt aangeeft dat dit een nul is.”

Het testen van de intensiteit van je emotie is een zeer belangrijk onderdeel van EFT. Yvonne: “De negatieve emotionele respons die aan een ervaring is gekoppeld, is daarvan pas echt los als je na het doen van een klopsessie een nul scoort op die emotie.”



(foto 8). Daarna klopt de cliënt onder de arm op de zijkant van haar lichaam, ter hoogte van de tepel (foto 9).

DE VINGERS

Op alle vingers zitten eveneens kloppunten. Yvonne: “Ook deze beklop je terwijl je de herinneringszin uitspreekt. Het gaat dan met name om die acupunctuurpunten op de zijkanten ervan en wel op de rand van de nagelriem aan de basis van de betreffende nagel.” Op foto 10 zie je het punt op de zijkant van de pink. Yvonne vult aan: “Je kunt EFT toepassen op zowel de linker- of de rechterzijde van het lichaam. Dat maakt in principe niet uit voor het effect ervan.”



Yvonne Toeset werkt als EFT Master Trainer of Trainers en als Master Practitioner Coach. Zij heeft verschillende boeken over het toepassen van EFT geschreven. Het is haar missie om zoveel mogelijk mensen te laten beseffen hoe eenvoudig en belangrijk het is om EFT te gebruiken om zichzelf en hun cliënten blij en gezond te houden.

GRATIS WORKSHOP

Onder de abonnees van ESTHÉ verloot Yvonne Toeset een workshop EFT. Deze avond is bedoeld om kennis te maken met Emotional Freedom Techniques door deze methode zelf te ervaren. Wil je voor een gratis workshop in aanmerking komen, mail dan je naam en adres naar actie@estheonline.nl onder vermelding van Workshop EFT. Wil je zeker zijn van een plaats, reserveer dan zo spoedig mogelijk. Mocht je de gelukkige winnaar zijn dan krijg je jouw aankoopbedrag retour. Voor meer info: www.eqlibre-eft.nl.

MEER HUIDPROBLEMEN DOOR STRESS

Yvonne ziet in haar praktijk dat huidproblemen die door stress worden veroorzaakt, of die daardoor vermeerderen, positief beïnvloed kunnen worden door de toepassing van EFT: “Ontstaat er door het kloppen op acupunctuurpunten meer rust, dan herstelt de huid zich vaak makkelijker.” Zij ziet eveneens dat het gelaat vaak minder rood is en/of er rustiger uit ziet. Zij vertelt dat je niet alleen op de punten klopt, eerst herhaal je een opstartzin driemaal. De EFT-deskundige: “Een opstartzin focust zich op een specifiek probleem waardoor jij jezelf openstelt om daaraan te werken.” Deze zin gaat als volgt: ‘Ook al heb ik ... (probleem), toch accepteer ik mezelf precies zoals ik ben.’ Daarnaast begeleid je het kloppen door het uitspreken van een zogenaamde herinneringszin. Yvonne: “Dat is een woord of gedeelte van een zin die refereert aan het probleem dat je wilt aanpakken, bijvoorbeeld boosheid omdat je een parkeerbon hebt gehad.”

