

# EFT in het kort

Door Linda Nuyts

# EFT disclaimer

*EFT is een zachte methoden welke makkelijk is te gebruiken. Deze methode heeft over de hele wereld waar het wordt toegepast al een zeer lange lijst van positieve resultaten op het gebied van emotionele en fysieke stress. Hoewel er, voor zover mij bekend is, geen negatieve bijeffecten van bekend zijn, betekent dit niet dat je bij jezelf geen bijeffecten zult kunnen ontdekken. Als je deze techniek wilt gebruiken moet je akkoord gaan om de volledige verantwoordelijk voor jezelf te nemen en ook voor de mensen die je er mee behandelt. Je kan ook een getrainde en ervaren EFT practitioner consulteren*

*EFT kan gebruikt worden als aanvulling op de bestaande reguliere gezondheidszorg. Maar consulteer steeds een arts bij ernstige lichamelijke symptomen. Geen van de hier beschreven technieken komen in de plaats van een therapie uit een andere discipline. Consulteer daarom ook steeds een arts als je met een bepaalde behandeling of medicijnen wil stoppen. Dit kan alleen onder medische begeleiding! Iedere aansprakelijkheid voor eventuele schade ten gevolge van gebruik van deze informatie wordt door Linda Nuyts uitdrukkelijk afgewezen.*

*Consulter bij twijfel uw arts of medisch specialist.*



©2021 Linda Nuyts. All Rights Reserved.

[www.lindanuys.be](http://www.lindanuys.be)

## Inleiding: hoe het ooit begon

Het EFT-verhaal begint met een Amerikaanse Psychiater, Roger Callaghan. Deze klassiek geschoolde psychiater had een hobby en passie: oosterse geneeskunde. In zijn praktijk werkte hij met uiteenlopende psychiatrische problemen, maar zijn expertise lag vooral in het werken met fobieën.

Zo was er ook Marie, een patiënte met een waterfobie. Op een dag komt zij voor haar wekelijkse sessie in de praktijk en klaagt zij over een lastige maag. Zij kan zich daardoor niet concentreren op het werk dat zij samen doen.

Daarom neemt Roger Callaghan een ongewone beslissing.. Hij beslist om even te experimenteren met de meridiaanpunten. Hij heeft natuurlijk geen naalden in zijn praktijk en is ook geen erkend acupuncturist en vraagt daarom aan Marie om met haar vingers te tappen onder het oog (het maagpunt).

Voor de psychiater is er bij Marie duidelijk een verlichting van de lastige maag en hij wil verder gaan met de sessie. Maar Marie houdt hem tegen. Ze vertelt de psychiater enthousiast dat ze ook verlost is van haar fobie. Roger Callaghan ontdekt op deze manier dat er een verband is tussen de meridiaanpunten en verschillende psychische ziektebeelden. Hij onderzoekt en experimenteert en stelt uiteindelijk een systeem samen dat hij TFT of Thought Field Therapy noemt.



©2021 Linda Nuyts. All Rights Reserved.

[www.lindanuys.be](http://www.lindanuys.be)

## Along comes Gary Craig...



Gary Craig, Stanford Ingenieur en bezieler van de EFT-beweging, ontmoet deze psychiater en wil alles weten over TFT. Op dat moment is hij eigenlijk net op pensioen na een succesvolle businesscarrière. Hij is gepassioneerd door alles wat met persoonlijke groei en motivatie te maken

heeft en is op zoek naar technieken die ECHT werken. Hij is onder de indruk van de resultaten van TFT en studeert voor een tijdje met Roger Callaghan.

Hij droomt er echter van om een techniek te vinden die eenvoudig is en door iedereen aan te leren. TFT is daarvoor te ingewikkeld. Hij vereenvoudigt het systeem en noemt het EFT of Emotional Freedom Techniques.

## De wereld rond

Gary Craig werkt een tijdje zelf met EFT tot hij zeker genoeg is van zijn stuk om anderen erbij te betrekken. In 1995 maakt hij zijn eerste DVD's (waarschijnlijk nog video's toen) en stuurt ze naar een aantal therapeuten in zijn omgeving. Tegen zijn verwachtingen in reageren een aantal van hen zeer enthousiast en willen zij meer weten. Zo gaat de bal aan het rollen.



©2021 Linda Nuyts. All Rights Reserved.

[www.lindanuys.be](http://www.lindanuys.be)

Voor Gary het goed en wel beseft, verspreid EFT zich over Amerika en later ook over de rest van de wereld. Hij hanteert daarbij een Open Hand Policy, wat wil zeggen dat iedereen vrij is om EFT te gebruiken en door te geven. Gary wil ook dat de techniek gratis beschikbaar blijft voor iedereen. Hij maakt daarom een uitgebreide handleiding en een website boordevol informatie, zodat iedereen die wil met EFT aan de slag kan zonder dure cursussen te moeten volgen.

## Een vloek of een zegen?

De Open Hand Policy en de passie van Gary zorgden er voor dat EFT zich zeer snel verspreidde over alle continenten. Het was een uitstekende zelfhulptechniek waar velen baat bij hadden. Maar ook vele therapeuten en coaches gingen er mee aan de slag. De ene therapeut werkte met EFT zoals het aangeleerd werd door Gary, anderen gingen het combineren met andere technieken.

Het verder experimenteren met EFT werd zeer sterk aangemoedigd door Gary zelf. Maar dit had één nadeel: er ontstonden onnoemelijk veel vormen van EFT en het werd voor een nieuwkomer heel verwarrend en overweldigend. Ook Gary kan de wildgroei niet te baas en gooit uiteindelijk de handdoek in de ring. Hij geeft EFT vrij aan de wereld en iedereen mag er mee doen wat hij/zij wil.

Maar niet voor lang...

## Gary Craig komt terug met zijn Gold Standard EFT (TM)

Na enkele jaren van zelf groeien en reflecteren, neemt Gary de touwtjes terug in handen. Hij blijft er nog steeds van overtuigd dat de kennis van EFT voor



©2021 Linda Nuyts. All Rights Reserved.

[www.lindanuys.be](http://www.lindanuys.be)

iedereen gratis toegankelijk moet zijn. Daarom kan iedereen zonder betaling EFT leren via de website:

<https://www.emofree.com/eft-tutorial/eft-tapping-tutorial.html> Je kiest zelf hoeveel je studeert en wat je er dan mee doet.

In deze korte handleiding wil ik zo dicht mogelijk blijven bij de originele vorm van EFT, zoals deze nu nog steeds aangeleerd wordt door Gary Craig en zijn dochter Tina.



©2021 Linda Nuyts. All Rights Reserved.

[www.lindanuys.be](http://www.lindanuys.be)

# Hoe werkt het?

## Basisinzicht

“De oorzaak van alle negatieve emoties is een verstoring van het energiesysteem”

Hoewel ik zelf de term ‘negatieve emoties’ ongelukkig gekozen vind, wil ik hier toch ook vertrekken van deze basisuitspraak van Gary Craig. Emoties op zich kunnen nooit negatief zijn. Wat zouden wij zijn zonder de kracht van onze emoties?

Negatieve emoties zou ik eerder omschrijven als ‘alles wat ons verhindert om in het hier en nu te zijn, om gelukkig te zijn en ons volledige potentieel te verwezenlijken’. Dit gaat vaak gepaard met je niet goed voelen, niet goed in je vel zitten, verwarring, angst, pijn,...

Wanneer we dit energetisch bekijken spreken we van een verstoring in ons energiesysteem.

Deze verstoring wordt opgeroepen door een situatie, een geur, een beeld, in het hier en nu. Het hier en nu roept een herinnering op, een gedachte, een patroon en ons systeem reageert verstoord. Wat NU gebeurt is dus niet de ware oorzaak van hoe wij ons voelen. Het is ons systeem dat blokkeert en dat voel je...



©2021 Linda Nuyts. All Rights Reserved.

[www.lindanuys.be](http://www.lindanuys.be)

Bij EFT richten wij ons niet op het analyseren en doorpraten van deze oude herinneringen. Ook richten wij ons niet op het veranderen van de gedachten die de verstoring oproepen. We richten ons rechtstreeks op de verstoring in het energiesysteem via het tappen op bepaalde meridiaanpunten. Situaties in het hier en nu, herinneringen aan vroeger, negatieve gedachten of positieve affirmaties vormen de toegangspoort naar de verstoring, EFT richt zich op het energiesysteem zelf.

Wanneer de verstoring behandeld wordt, kan energie terug vrij stromen, oude emoties worden losgelaten, negatieve gedachten zijn minder hardnekkig.

## Een belangrijke tussenstap

We zijn er ons meer en meer van bewust dat herinneringen uit het verleden ons beïnvloeden in het nu. Een moeilijke herinnering maakt dat we ons niet goed voelen of we er ons nu bewust van zijn of niet. Beslissingen in het nu gaan we dus baseren op deze gevoelens die vaak horen bij de perceptie en ervaringen van een kind. Vaak gaan wij er daarom alles aan doen om deze ervaringen uit het verleden te ‘vergeten’, een plaats te geven of te verwerken. Maar er wordt daarbij iets belangrijks over het hoofd gezien. Een moeilijke herinnering heeft alleen een effect op ons in het nu, als zij een verstoring veroorzaakt is ons energiesysteem.

Het zijn immers niet de gedachten of de herinneringen die de onaangename gevoelens veroorzaken, het is de verstoring in ons energiesysteem die we voelen. Met EFT kunnen we ons energiesysteem ‘leren’ om in balans te blijven ondanks de herinneringen en bijhorende gedachten uit het verleden.



©2021 Linda Nuyts. All Rights Reserved.

[www.lindanuys.be](http://www.lindanuys.be)



Daardoor kan in het hier en nu de energie vrij en natuurlijk door ons lichaam stromen met minder stress, pijn en problemen als gevolg.

## Accupunctuur zonder naalden

Ons lichaam heeft ook een elektrische component. We weten allemaal dat we elektrische geladen zijn. Denk maar eens aan een trui die knettert in de winter of het grappige haar van je dochttertje als ze in de zetel zit. Maar er is meer. Als je een hete kookplaat aanraakt, voel je de pijn onmiddellijk omdat dit doorgegeven wordt via je zenuwen naar je hersenen. De pijn reist met de snelheid van elektriciteit door je lichaam en daarom kan je ook direct reageren. Zonder deze energieverplaatsing zou je niet kunnen horen, zien, voelen of ruiken.

Deze energiebanen zijn niet zichtbaar voor het oog. En in de westerse geneeskunde worden deze ook niet zo in kaart gebracht. Nochtans: als de energiestroom stopt, sterven wij. Als de energiestroom geblokkeerd is, voelen we ons niet goed en worden we ziek.

Je kan het vergelijken met een televisietoestel. Je ziet de elektriciteit niet door het toestel stromen, maar je weet wel dat de stroom ‘goed’ is, als geluid en beeld goed zijn. Als je met een schroevendraaier de binnenkant eens goed zou door elkaar halen, kan de elektriciteit niet meer juist stromen en is het beeld en/of geluid verstoord.

In essentie is EFT een versie van emotionele acupunctuur zonder naalden. In plaats van naalden te gebruiken, richten we ons op wat ons “probleem” is, terwijl we met de vingers tappen op bepaalde meridiaanpunten. De eenvoud van EFT zit vooral in het basisrecept. We gebruiken een zelfde procedure voor elk probleem.



©2021 Linda Nuyts. All Rights Reserved.

[www.lindanuys.be](http://www.lindanuys.be)

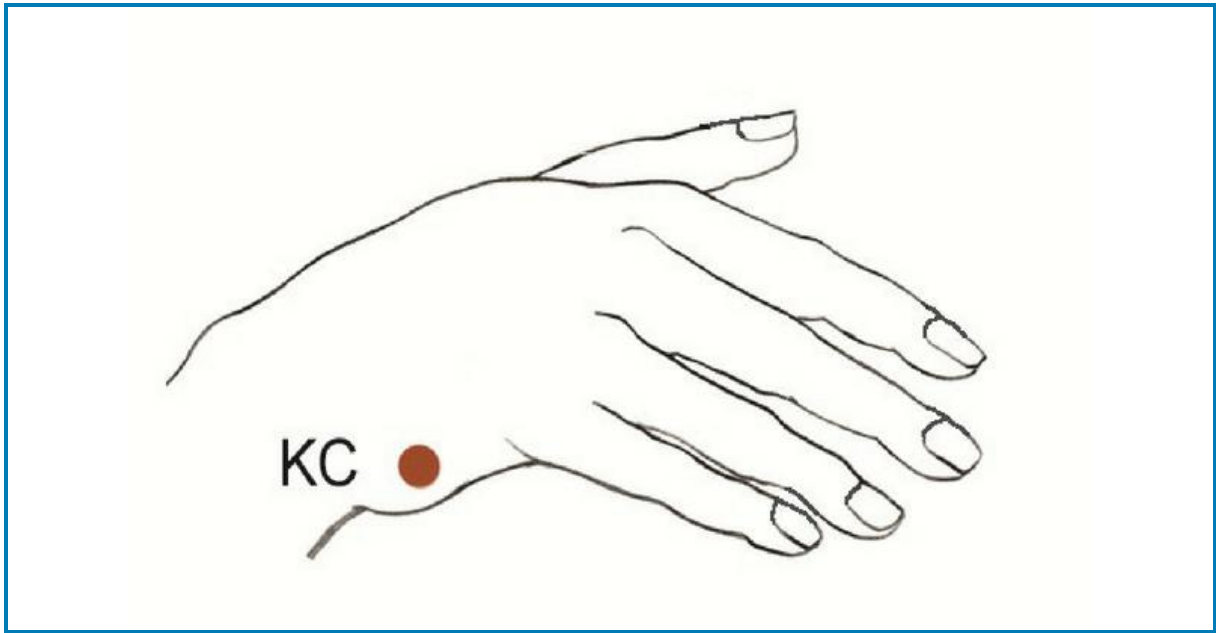
Daardoor kan iedereen tot op een bepaalde hoogte goede resultaten behalen zonder extra hulp.



©2021 Linda Nuyts. All Rights Reserved.

[www.lindanuys.be](http://www.lindanuys.be)

## De basisprocedure



### Het EFT Basisrecept

De oorzaak van 'je niet goed in je vel voelen' ligt dus in een verstoring van het energiesysteem van het lichaam. Dat wil niet zeggen dat je volledige energiesysteem verstoord is. De verstoring zit meestal op 1 bepaalde meridiaan. In principe is het mogelijk om uit te zoeken welke meridiaan dan juist verstoord is, zodat we enkel die moeten behandelen.

Dit uitzoeken is echter niet zo evident en neemt wel wat tijd in beslag. Daarom werken we binnen EFT met een protocol waarbij we alle meridianen aanpakken (de EFT- procedure). We nemen steeds dezelfde punten, zodat we zeker zijn dat we die ene meridiaan die verstoord is behandeld hebben. We tikken dus eigenlijk 'te veel', maar omdat de volledige procedure minder dan een minuut duurt, gaat



©2021 Linda Nuyts. All Rights Reserved.

[www.lindanuys.be](http://www.lindanuys.be)

het op deze manier nog altijd sneller dan wanneer we iedere keer op zoek moeten gaan naar de juiste meridiaan.

## De volledige EFT-procedure bestaat uit:

1. bepalen van het probleem
2. bepalen van de intensiteit
3. de Set Up
4. het kloprondje
5. opnieuw afstemmen op het probleem en bepalen van de intensiteit

Houd dit schema goed voor ogen terwijl je verder leest!

### Stap 1: Bepalen van het probleem

Om goed werk te kunnen doen met EFT is het belangrijk dat je werkelijk ‘inzoomt’ op het probleem.

Wat denk je?

Wat voel je daarbij?

Waar in je lichaam voel je dat? Hoe uit zich dat?

Als dat gevoel een kleur zou kunnen hebben, wat zou die dan zijn?

Is het gevoel scherp, dof, puntig, verkrampt, ....?

Als je fysiek pijn hebt, waar juist in je lichaam is die pijn dan?

Kan je die pijn een kleur geven?

Stel je voor dat op die plek in je lichaam een voorwerp zou zitten, wat zou dat dan zijn?

Is de pijn, scherp, dof, verspreid,...

Op deze manier krijg je een duidelijk beeld en een duidelijke omschrijving van het probleem waar je wil aan werken met EFT. Dit is belangrijk voor goede resultaten.



©2021 Linda Nuyts. All Rights Reserved.

[www.lindanuys.be](http://www.lindanuys.be)

## Stap 2: Bepalen van de intensiteit

Geef een cijfer van 0 tot 10, waarbij 10 het ergste is wat je ooit hebt ervaren. Een cijfer geven aan ons probleem maakt dat we na het afwerken van de procedure onze vooruitgang kunnen bepalen. Voor een fysiek probleem kan je gewoon in het hier en nu de pijn meten. Je hoeft niet te gaan naar hoe erg het gewoonlijk is, het hier en nu is belangrijker.

Voor een emotioneel probleem meet je ook de intensiteit in het nu. Als je met herinneringen werkt dan meet je de emotionele intensiteit die je NU voelt als je de herinnering even oproept.

## Stap 3: De Set UP

De bedoeling van deze Set Up is dat wij in eerste instantie het probleem dat we hebben gaan aanvaarden. Wie met energie werkt, weet dat we enkel kunnen veranderen wat we eerst accepteren. Wat we van ons wegduwen, heeft de neiging om keihard terug te vechten. Wanneer je je verzet tegen je probleem en er zo snel mogelijk 'van af wil', ga je paradoxaal genoeg, nog meer van je probleem tegenkomen.

Daarom bestaat de Set Up uit volgende affirmatie:

*“Ook al heb ik .....(jouw probleem), ik accepteer mezelf precies zoals ik nu ben.”*



©2021 Linda Nuyts. All Rights Reserved.

[www.lindanuys.be](http://www.lindanuys.be)

Je zegt deze affirmatie terwijl je op de onderkant van je hand (karate chop) klopt. (zie afbeelding begin hoofdstuk)

Ter verduidelijking: in eerdere versies van EFT, werd door **Gary Craig** aangeraden de affirmatie drie keer te herhalen. Daar wordt nu van afgestapt. Eén keer is voldoende, al zullen vele coaches en therapeuten de affirmatie waarschijnlijk drie keer herhalen. Ook op oudere video's kan je dit nog tegen komen.

#### Stap 4: Het kloprondje, zachtjes tikken op de acupunctuurpunten

Klop met de top van je vinger op de verschillende punten van boven naar beneden op het lichaam terwijl je je aandacht bij het probleem houdt door een geheugensteuntje: een samenvatting van een tweetal woorden of een kort zinnetje. Kijk voor de punten op de figuur of bekijk de video.

(Je kan ook meerdere vingers gebruiken om het gebied waar je klopt te vergroten zodat je het punt zeker mee hebt.)

#### Stap 5 :Opnieuw afstemmen

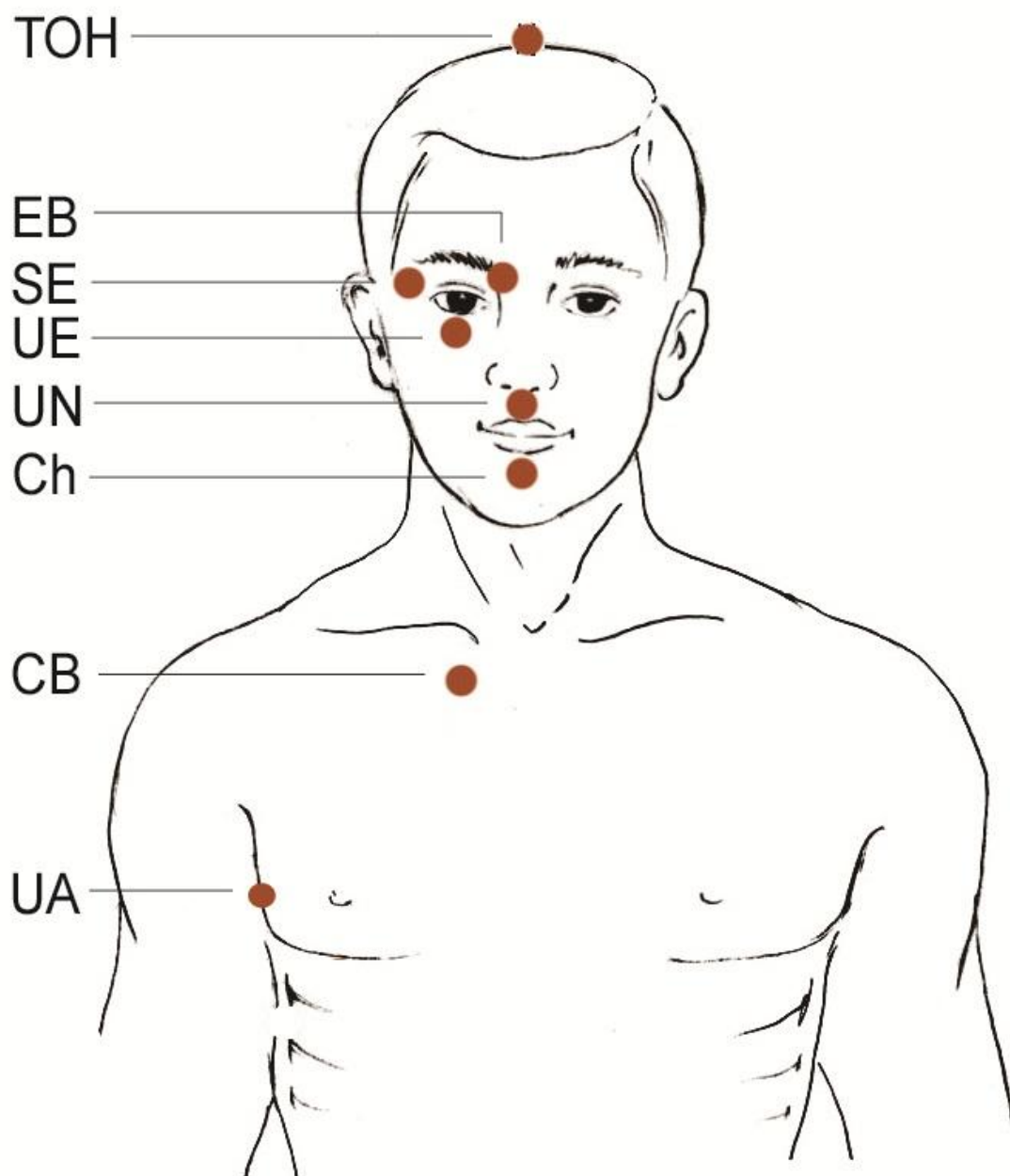
Om verder te kunnen werken, is het belangrijk dat je je nu even opnieuw afstemt op het probleem:

Is de intensiteit veranderd of hetzelfde gebleven? Is de aard van de pijn veranderd? Is de plek waar je de pijn of het gevoel voelde, veranderd? Komt er een ander gevoel bij kijken? ... Begin nu opnieuw met de Set Up, waarbij je deze aanpast aan de nieuwe situatie.



©2021 Linda Nuyts. All Rights Reserved.

[www.lindanuyts.be](http://www.lindanuyts.be)



©2021 Linda Nuyts. All Rights Reserved.

[www.lindanuyts.be](http://www.lindanuyts.be)

## Dieper werken met EFT

Wanneer je reeds met EFT hebt gewerkt, heb je misschien kunnen merken dat emoties gemakkelijker stromen en moeilijke situaties helderder worden. Wanneer je regelmatig werkt met EFT zal je misschien merken dat er meer rust in je leven komt en dat je anders tegen situaties gaat aankijken.

Maar je gaat ook thema's tegen komen (of misschien ben je die al tegengekomen), die hardnekkiger lijken dan andere. Het kan zijn dat de intensiteit gewoon niet verminderd of dat het probleem altijd maar terug komt.

Als je dat tegenkomt is het belangrijk om een langer moment voor jezelf uit te trekken en het probleem grondiger aan te pakken.

### Hoe?

1. Ga naar het probleem of de situatie en merk op hoe je je voelt, wat je denkt,...
2. Begin opnieuw met enkele opeenvolgende rondjes waarbij je steeds terug keert naar wat je voelt/denkt. Neem wat er komt als nieuw uitgangspunt.



©2021 Linda Nuyts. All Rights Reserved.

[www.lindanuys.be](http://www.lindanuys.be)



3. Let ook op lichamelijke sensaties! Vaak uit een probleem zich zeer sterk in het lichaam: een droge keel, een samengetrokken maag,... Je kan een volledige sessie doen enkel gericht op wat je lichamenlijk voelt en zo de kern van het probleem aanpakken (ik geef hieronder een voorbeeld)

4. Het kan zijn dat er herinneringen opkomen. Deze zijn zeer belangrijk! Soms is het zelfs overduidelijk hoe deze herinnering gekoppeld is aan wat je hier en nu beleeft. In andere gevallen lijkt de herinnering volledig los te staan of te ver gezocht. Toch is het altijd belangrijk om met deze herinneringen te werken, omdat zij vaak de kern zijn van het probleem.

5. Je kan deze herinneringen ook bewust oproepen door jezelf de volgende vraag te stellen: 'Wanneer in het verleden heb ik mij nog zo gevoeld? Waar doet deze situatie mij aan denken?'

6. Werk met de herinnering op dezelfde manier zoals eerder besproken. Ga naar wat je nu voelt als je de herinnering ophaalt en doe daar EFT op. Als je merkt dat herinneringen zeer zwaar beladen zijn pas dan de

Tell the story-techniek toe die ik hieronder beschrijf.



©2021 Linda Nuyts. All Rights Reserved.

[www.lindanuys.be](http://www.lindanuys.be)

## De “Tell the story techniek” of “Movie techniek”

Herinneringen kunnen vaak zeer zwaar beladen zijn. Alleen een flits kan je al van je stuk brengen. Misschien kan je eerste reactie zijn van te stoppen met tappen, omdat je bang bent nog emotioneler te worden. Niets echter minder waar!

Wanneer je van streek raakt door iets, tap dan een aantal keer na elkaar op alle punten. Vergeet de zinnnetjes even op dat moment, je bent automatisch gericht op het probleem. Door het tappen kan de emotie je lichaam verlaten en voel je opluchting. Wanneer de intensiteit gezakt is, kan je verder werken met de herinnering maar doe het wel op de volgende manier.

1. Haal de herinnering niet in één keer volledig op! Met deze techniek doe je het stap voor stap, in hapklare brokjes!
2. Het is belangrijk om te werken met zeer specifieke herinneringen: een situatie, die eerder kort duurt, met één emotioneel hoogtepunt. Bestaat jouw herinnering uit meerdere delen, kies dan één stukje waar je eerst gaat aan werken.
3. Geef de herinnering een titel, alsof het een boek of een film zou zijn.
4. Begin nu rondjes te tappen met deze titel in de zinnnetjes van Set UP en



©2021 Linda Nuyts. All Rights Reserved.

[www.lindanuys.be](http://www.lindanuys.be)

kloprondje (zie voorbeeld).

5. Doe rondjes op alle gevoelens die boven komen door op deze manier met de herinnering bezig te zijn.

6. Kan je de titel van de herinnering helemaal uitspreken zonder van de kaart te geraken? Ga dan pas verder met de rest van de techniek.

7. Ga nu de herinnering oproepen: in gedachten, vertel ze, schrijf ze op...

8. Wanneer er emoties opkomen, al zijn ze maar gering, stop dan en begin terug te tappen! Het is niet de bedoeling om je volledig te laten overspoelen!

9. Ga zo steeds verder en verder de herinnering in en tap op alles wat je tegenkomt. Na een tijdje ga je voelen dat de herinnering zijn emotionele lading kwijt geraakt. Blijf tappen tot je werkelijk volledig in de herinnering kan staan, zonder emoties. Je werk is klaar...

## Voorbeeld

situatie:

Ik merk dat in discussies met mijn partner, ik steeds opnieuw emotioneel onderuit ga. Dit is een hardnekkig probleem dat ik ook, in mindere mate,



©2021 Linda Nuyts. All Rights Reserved.

[www.lindanuys.be](http://www.lindanuys.be)

herken in mijn andere relaties. Ik beslis om dit eens even van dichtbij te bekijken.

Hoe zou dit kunnen gaan?

1. Ik ga terug naar de laatste discussie en voel hoe het verdriet opkomt.

Ik doe enkele rondjes op het verdriet en andere gevoelens die naar boven komen.

2. Ik voel dat mijn keel dichtgeknepen zit, intensiteit 6. Ik tap: "Ook al zit mijn keel dicht geknepen, toch aanvaard ik mezelf zoals ik nu ben"

3. Keel zit nog dicht geknepen: intensiteit 4. Ik tap: "Ook al zit mijn keel nog dichtgeknepen, toch..."

4. Keel is vrij, ik voel spanning in mijn spieren in mijn nek, intensiteit 7. Ik tap: "Ook al heb ik spanning in mijn nek,..."

5. Ik voel woede: "Ook al voel ik woede,..."

6. Pas na enkele rondjes ebt de woede weg, om plaats te maken voor verdriet. Mijn maag krimpt samen, ik voel me misselijk. Ik tap: "Ook al heb ik verdriet, voel ik me misselijk en krimpt mijn maag samen, toch aanvaard ik..."



©2021 Linda Nuyts. All Rights Reserved.

[www.lindanuys.be](http://www.lindanuys.be)

7. Ik tap hier verder op totdat deze gevoelens wegebber. Ik besef dat ik het heel moeilijk vind om in discussies mijn mening te geven. Ik heb altijd het gevoel dat mijn mening er niet toe doet. Nu komen er herinnering boven aan mijn kindertijd, waar is steeds de mond werd gesnoerd met een “Durf maar eens tegen te spreken! Dan kunt ge er van krijgen!”

8. Ik zoek naar één specifieke situatie waar dit werd gezegd en zie mezelf staan in de keuken als kind van zeven, mijn moeder met opgeheven hand als verwittiging dat ik gewoon moet luisteren en zwijgen.

9. Ik geef deze situatie een titel: “In de keuken”. Ik voel me verdrietig bij deze herinnering. Intensiteit: 7 Ik tap: “Ook al heb ik de ervaring “in de keuken” en voel ik verdriet, toch accepteer...” In het kloprondje zeg ik afwisselend “in de keuken” en “verdriet”.

10. Ik roep de herinnering altijd even op en tap op de verschillende aspecten die boven komen: angst voor de opgestoken hand, de boze blik in de ogen van mama, het verdriet, de woede, de teleurstelling,...

11. Na een aantal rondjes kan ik de herinnering volledig toelaten zonder nog emotioneel te worden.

12. Ik kan nu verder gaan met andere herinneringen rond hetzelfde thema.



©2021 Linda Nuyts. All Rights Reserved.

[www.lindanuys.be](http://www.lindanuys.be)

De overtuiging die mij hier parten speelt "Mijn mening is niet belangrijk" is immers gebaseerd op het steeds opnieuw beleven van gelijksoortige situaties. Deze herinneringen één voor één behandelen, neemt uiteindelijk de overtuiging weg. Wanneer er discussies zijn, wordt mijn verleden hoe langer hoe minder getriggerd en ik blijf rustiger bij meningsverschillen. Nog een belangrijke opmerking: de praktijk heeft uitgewezen dat niet alle herinneringen behandelt dienen te worden.

Wanneer je met een aantal herinneringen gewerkt hebt, treed er een generalisatie-effect op waardoor overige herinneringen mee geneutraliseerd worden.

Met de informatie in deze korte handleiding kan jij EFT eens bij jezelf uitproberen. Heb je nog vragen of is iets niet duidelijk, kijk dan even op de neem dan even contact op via Facebook messenger of via email [linda@lindanuys.be](mailto:linda@lindanuys.be)

Deze handleiding mag vrij verspreid worden, maar mag ik je vragen ze in zijn geheel door te sturen?



©2021 Linda Nuyts. All Rights Reserved.

[www.lindanuys.be](http://www.lindanuys.be)