



ONTDEK DE KRACHT VAN EFT.

Dr. Dorien Salverda Zelle

VOORWOORD

Bedankt voor het downloaden van mijn E-book “Ontdek de kracht van EFT”. Je hebt hiermee de eerste stap gezet voor het oplossen van je lichamelijke en geestelijke klachten en het creëren van ruimte voor nieuwe energie. Mijn ervaring en kennis als EFT coach deel ik graag met jou. Ik heb inmiddels al vele mensen geholpen bij het oplossen van hun klachten. In dit E-book geef ik meer informatie over emoties en het ontstaan van energieblokkades en leg ik uit hoe het kan dat EFT zo goed werkt. EFT is een krachtige methode die iedereen kan leren. Als je de methode eenmaal goed beheerst kun je het zelf ook gebruiken voor het oplossen van kleine dagelijkse problemen.

INHOUD

Voorwoord		2
Emoties		4
Stress		4
Meridianen		5
Wat is EFT?		5
Wetenschappelijk bewezen		6
Hoe werkt EFT?		7
Toepassingen van EFT		8
Voordelen EFT		8
EFT voor wie?		9
EFT Basis protocol		10
EFT drukpunten		11
Bronvermeldingen		12

EMOTIES

Emoties behoren tot het basispakket van de mens, en bepalen voor een groot deel hoe wij ons voelen. Emoties hebben een signaalfunctie, ze vertellen hoe het met ons gaat en zetten aan tot actie. Vaak wordt gedacht dat emoties ons overkomen, en dat we er geen invloed op hebben. Maar is dat wel zo?

Emoties worden meestal opgeroepen door externe gebeurtenissen en mensen maar ook door gedachten. Hoe we reageren op bepaalde gebeurtenissen en emoties hangt af van de lading die wij er zelf aan geven. We kunnen dus meer invloed uitoefenen op onze emoties en stemming dan je zou denken. Wanneer je een negatieve gedachte hebt, roept dit een negatieve emotie op en ook je lichaam reageert. Denk maar eens aan de plek waar je emoties of spanning voelt, dit is in je lichaam. Bijvoorbeeld zenuwen in je maag, druk op je borst of een dichtgeknepen keel.

STRESS

Het limbische systeem is een deel van onze hersenen die betrokken is bij het genereren van emoties. Het limbische systeem bestaat uit de hippocampus, amygdala, fornix, septum en delen van de thalamus. In situaties van angst of stress gaat er een seintje naar het limbische systeem: de hippocampus en de amygdala worden geactiveerd (1). Ons lichaam wordt in opperste staat van paraatheid gebracht. De hartslag versnelt, en stresshormonen zoals cortisol en adrenaline nemen toe. Het lichaam is klaar om te vluchten, te vechten of te bevriezen. Dit is het waarschuwingssysteem van ons lichaam om te overleven bij direct gevaar. In levensbedreigende situaties kan dit systeem je redden, en is dit een zeer nuttige reactie. We verkeren echter steeds vaker in een gevoel van angst of stress, terwijl er geen levensbedreigende situatie is. Denk bijvoorbeeld maar eens aan stress door hoge werkdruk of angst om iets niet goed te doen. De hippocampus kan er ook voor zorgen dat de amygdala geactiveerd wordt op basis van een herinnering. Als je vroeger bent gebeten door een hond, is dat opgeslagen in je hersenen. De volgende keer als je een hond ziet, gaat er een seintje naar je amygdala dat je lichaam klaar gemaakt moet worden om te vluchten: je ervaart dan angst! Wanneer ons lichaam regelmatig blootgesteld wordt aan deze opperste staat van paraatheid raakt ons emotionele systeem overbelast, en ontstaan er klachten.

MERIDIANEN

In de Oosterse geneeskunde is het al duizenden jaren bekend dat gedachten onze geestelijk en lichamelijke gezondheid kunnen beïnvloeden. Lichaam en geest zijn dan ook nauw met elkaar verbonden. De Chinezen hebben ontdekt dat ons lichaam over een netwerk van meridianen beschikt. De vertaling van meridiaan in het Chinees is “Jing Luo”, wat zoiets betekent als een netwerk van kanalen. Door deze kanalen stroomt de energie door ons lichaam(2).

Wanneer emoties en energie optimaal door ons lichaam stromen, dan voelen we ons prettig, en ons lichaam is gezond. Soms kunnen emoties niet vrij stromen omdat er onverwerkte blokkades en trauma's in de weg zitten. Deze verstoorde energie zorgt ervoor dat we ons onprettig voelen. Wanneer deze verstoring niet tijdig opgelost wordt, leidt dit tot emotionele en lichamelijke klachten zoals bijvoorbeeld angst, verdriet, slapeloosheid, stijve spieren of maagproblemen. Het vastlopen van een emotie kan ontstaan door iets wat je vroeger hebt meegemaakt, door het weg stoppen van emoties, door stress, maar ook door negatieve gedachten.

WAT IS EFT?

Emotional Freedom Techniques (EFT) is ontwikkeld in de jaren '90 door de Amerikaan Gary Craig (3). EFT is onderdeel van de Energetische Psychologie en een moderne, snelle en veilige methode om lichamelijke klachten, spanningen, trauma's, angsten en andere negatieve emoties kwijt te raken. Het bestaat uit een combinatie van westerse psychologie en oosterse acupressuur.

In een EFT-sessie richt je je aandacht op een specifiek gevoel, klacht of situatie terwijl je tegelijkertijd een aantal specifieke meridianen op gezicht, bovenlichaam en handen beklopt. Op deze manier verwijder je de emotionele lading of spanning en kan de energie weer vrij stromen, waardoor de klachten verdwijnen.

WETENSCHAPPELIJK BEWEZEN.

Er zijn verschillende wetenschappelijke studies gedaan die bewijzen dat EFT en andere aanverwante methoden werken. Dat EFT werkt is duidelijk. In Amerika is EFT reeds erkend als effectieve behandelmethode voor angsten, depressies en Post Traumatisch Stress Syndroom (4).

Deze erkenning is gebaseerd op de uitkomsten van een grote literatuurstudie door Feinstein (5). Deze studie beschrijft 18 gecontroleerde wetenschappelijke onderzoeken. Deze onderzoeken bestudeerden het effect van EFT op verschillende psychologische problemen. Hieruit blijkt dat EFT zeer effectief is en dat voor het verkrijgen van de positieve resultaten relatief weinig sessies nodig zijn (5). Een recent gepubliceerde meta-analyse bevestigt de positieve resultaten uit de studie van Feinstein, maar geeft wel aan dat er meer grote goed opgezette studies nodig zijn (6).

Ik geef hier onder nog een aantal voorbeelden van interessante onderzoeken.

Uit onderzoek blijkt dat EFT net zo effectief is voor de behandeling van trauma's als Eye movement desensitization and reprocessing (afgekort EMDR). EMDR is een therapeutische behandelmethode die gebruikt maakt van oogbewegingen. Zowel EFT als EMDR zijn dus bewezen effectief bij mensen met een post traumatisch stress syndroom (7).

Diverse wetenschappelijke onderzoeken laten ook zien dat EFT effectief kan werken bij afvallen (8,9). Het onderzoek van Stapleton onderzocht acht weken lang 89 mensen met een eetstoornis. In plaats van een dieet te geven, liet ze de vrouwen EFT toepassen. Na 8 weken verloren de deelnemers 7 kilo aan gewicht. EFT resulteerde in minder eetbuien en minder zogenaamde 'food cravings' voor bijvoorbeeld chocolade of andere zoetigheden. Het gewichtsverlies was blijvend en er was geen sprake van een jo-jo effect(8).

Een ander voorbeeld is een studie van Dawson naar de effecten van een EFT op stressklachten. De proefpersonen werden verdeeld over een EFT groep, een interviewgroep en een controlegroep. Voor het bepalen van het stressniveau werd het stresshormoon cortisol in het bloed gemeten voor en na de interventie. Ook werden stressklachten zoals angst gemeten. De EFT groep had een significante verbetering in angst en depressieve klachten en een daling in het stresshormoon in vergelijking met de overige groepen (10).

(zie referentielijst)

HOE WERKT EFT?

Door het onderdrukken van emoties of het niet goed verwerken van een gebeurtenis of trauma, kan het emotionele deel van ons brein (limbische systeem) overbelast raken. De amygdala wordt geactiveerd en we verkeren in een staat van chronische stress. Dit laat ons lichaam aan ons merken door fysieke of psychische klachten zoals gespannen spieren, een knoop in je maag, slapeloosheid, onrustige gedachten of depressieve gevoelens. EFT is zeer effectief omdat het de oorzaak van je probleem op 3 manieren aanpakt:

1. Oplossen van energieblokkade

Meridianen zijn de knooppunten van ons energiesysteem. Een verontrustende gebeurtenis, gedachte of trauma kan zorgen voor een blokkade in het energiesysteem van ons lichaam. Door zelf met je vingers te kloppen op verschillende meridianen terwijl je contact maakt met datgene wat je stress, angst of pijn oplevert, lost de energieblokkade op. De energie stroomt weer, je voelt je goed en hebt weer positieve energie.

2. Herprogrammeren

Het limbische systeem en het autonome zenuwstelsel reguleren directe en intense gevoelens zoals bijvoorbeeld angst. Deze zogenaamde vecht-, vlucht-, of bevroesreacties zijn zo sterk, dat rationeel denken en handelen heel moeilijk kan zijn. Je reactie verloopt dan vanuit een oeroude reflex, instinctief. EFT werkt zo goed omdat het ingrijpt op deze reflex. Door het toepassen van EFT gaan er zenuwimpulsen naar de hersenen, hierdoor wordt de verankering tussen beeld en gevoel losgekoppeld. Dit betekent dat je angst of andere heftige emotie niet opnieuw wordt opgeroepen wanneer je eraan denkt of aan blootgesteld wordt. Je herprogrammeert de negatieve oude belemmeringen, in nieuwe positieve paden. Dit heeft ook invloed op je gedrag, je kunt nu handelen zonder de impact van heftige 'oude emoties'.

3. Lichamelijke en geestelijke ontlading en directe ontspanning.

Het kloppen op de meridianen zorgt voor een grote ontlading, je lichaam kan weer ontspannen. Er is immers een last van je schouders.

TOEPASSINGEN VAN EFT.

EFT kun je inzetten voor elke klacht die een spanning, stress of emotie bevat. Vaak hebben ook lichamelijke klachten zoals bijvoorbeeld hoofdpijn of rugpijn een verborgen emotionele oorzaak.

- Heftige emoties zoals: verdriet, boosheid, moedeloosheid, machteloosheid, frustratie, rouw;
 - Stress-gerelateerde klachten zoals: vermoeidheid, migraine, hartkloppingen, overspannenheid, burn-out, concentratieproblemen;
 - Lichamelijke klachten zoals: rugpijn, hoofdpijn, schouder en nek klachten, prikkelbare darm;
 - Emotie eten, eetstoornissen en bij afvallen;
 - Somatisch Onvoldoende verklaarde Lichamelijke Klachten (SOLK) ;
 - Post traumatisch stress syndroom;
 - Heftige gebeurtenissen en trauma's zoals: verlies van een dierbare, ongeluk, misbruik, echtscheiding, conflictsituatie;
 - Verminderde eigenwaarde: onzekerheid, faalangst, laag zelfbeeld;
 - Angsten en fobieën zoals: verlatingsangst, spreekangst, angst voor de tandarts, naaldenangst, vliegangst, spinnenfobie etc;
-

VOORDELEN EFT.

Doordat EFT klachten benadert vanuit de gevoelsmatige kant, en niet via ons denken of gedrag, is een EFT traject vaak vele malen korter dan reguliere gedragstherapie. Je hoeft niet je hele levensverhaal haal tot in detail uit de doeken te doen, omdat het voor EFT vaak voldoende is wanneer jij al aan je klacht denkt. Voor heftige problemen en trauma's kent EFT speciale technieken zoals de 'tranenvrije' techniek. Omdat EFT gemakkelijk te leren is kan je het ook zelf thuis gebruiken als zelfhulptechniek bij kleine problemen. EFT is een krachtige en simpele methode, zacht, effectief, met blijvend resultaat en zonder eindeloze praat sessies of behandelingen.

EFT VOOR WIE?

Volwassenen

EFT is een vriendelijke en zachte techniek, die hierdoor bij alle leeftijdscategorieën veilig en effectief kan worden toegepast, ongeacht je klacht. Ook is EFT zeer geschikt voor therapeuten die EFT als extra hulpmiddel willen inzetten om hun cliënten te begeleiden.

Kinderen

EFT slaat vaak erg goed aan bij kinderen. Kinderen maken gedurende de dag erg veel mee, en hebben veel prikkels te verwerken. Door kleine voorvallen en problemen in het uiten van emoties kan het energiesysteem van het kind verstoord raken, waardoor het kind last krijgt van bijvoorbeeld schaamte, schuldgevoel of faalangst. Dit kan effect hebben op de ontwikkeling van het kind, op het zelfbeeld en een enorme invloed hebben op het latere leven. EFT kan ook ingezet worden voor onverklaarbare klachten bij kinderen en zelfs baby's waar de huisarts geen raad mee weet. EFT kan bij kinderen o.a. ingezet worden voor: bedplassen, buikpijn, nachtmerries, pesten, verlegenheid, driftigheid, faalangst en gedragsproblemen.

EFT BASIS PROTOCOL.

Stap 1. | Bewustwording

- Identificeer een specifiek probleem, klacht of situatie en maak er contact mee.
- Geef de intensiteit van het probleem een score van 1-10.

Stap 2. | Balans creëren

- Klop op het karatepunt en zeg de volgende opstart affirmatie 3x: “Ook al heb ik (beschrijf het probleem), toch accepteer ik mezelf precies zoals ik ben (of een ander zelfacceptatie statement) ”.

Stap 3. | Tap procedure

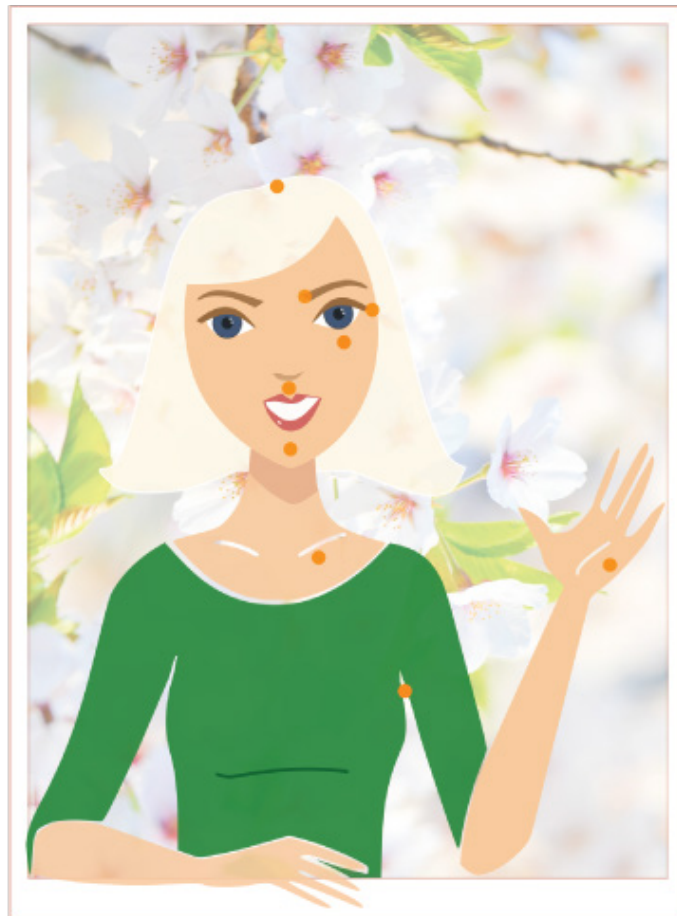
- Klop ongeveer 7 keer op elk acupressuurpunt (zie diagram), gebruik 2 vingers.
- Zeg tijdens het kloppen bij elk punt een korte herinneringsaffirmatie: “het probleem”.

Stap 4. | Evaluatie

- Ga met je aandacht naar het probleem, let op veranderingen. Geef de intensiteit van je probleem opnieuw een score.
- Als de intensiteit niet voldoende is gereduceerd, herhaal dan het basisprotocol. Verander de opstart affirmatie zo dat het de huidige intensiteit weer geeft. Bv: “Ook al heb ik nog een klein beetje last van (beschrijf het probleem), toch accepteer ik mezelf precies zoals ik ben “. Pas ook de herinneringsaffirmatie hierop aan.

EFT KLOPPUNTEN.

1. Boven op het hoofd, op je kruin komen verschillende energiebanen samen.
2. Begin van de wenkbrauw.
3. Buitenste zijkant van het oog, de rand van je oogkas.
4. Recht onder het oog, de rand van je oogkas.
5. Onder de neus, precies tussen neus en lip.
6. Kin, het kuiltje tussen je onderlip en kin.
7. Sleutelbeen, vanaf het U-vormige kuiltje bovenaan het borstbeen, 1.5 cm naar beneden en vervolgens 1.5 cm naar rechts of naar links.
8. Onder de arm, onder je oksel aan de zijkant van je lichaam, ter hoogte van je tepel. Voor vrouwen op de plek van de bh-band.
9. Karate punt, op de zijkant van je hand.



REFERENTIELIJST.

1. Janak PH, Tye KM. From circuits to behaviour in the amygdala. *Nature* 2015;517: 284-292.
2. Chang S. The meridian system and mechanism of acupuncture-a comparative review. Part 1: the meridian system. *Taiwan J Obstet Gynecol* 2012;51: 506-514.
3. Gary Craig. Internet Electronic Citation, www.emofree.com, 2016.
4. EFT Universe. APA Standards for Empirically Validated Treatments, Electronic Citation , <http://www.eftuniverse.com/research-and-studies/eft-research>, 2016.
5. David Feinstein. Acupoint stimulation in treating psychological disorders: Evidence of efficacy. *Review of General Psychology* [16 (4)], 364-380. 2016.
6. Gilomen SA, Lee CW. The efficacy of acupoint stimulation in the treatment of psychological distress: A meta-analysis. *J Behav Ther Exp Psychiatry* 2015;48: 140-148.
7. Karatzias T, Power K, Brown K et al. A controlled comparison of the effectiveness and efficiency of two psychological therapies for posttraumatic stress disorder: eye movement desensitization and reprocessing vs. emotional freedom techniques. *J Nerv Ment Dis* 2011;199: 372-378.
8. Peta Stapleton, Terri Sheldon, ett Porter, nnifer Whitty. A Randomised Clinical Trial of a Meridian-Based Intervention for Food Cravings With Six-Month Follow-Up. *Behaviour Change* 28[1], 1-16.
9. Stapleton P, Church D, Sheldon T, Porter B, Carlopio C. Depression symptoms improve after successful weight loss with emotional freedom techniques. *ISRN Psychiatry* 2013;2013: 573532.
10. Church D, Yount G, Brooks AJ. The effect of emotional freedom techniques on stress biochemistry: a randomized controlled trial. *J Nerv Ment Dis* 2012;200: 891-896.