

## INSPIRATION

## Gestresst? Niet zappen maar tappen. Wat kan EFT voor je doen?



**Ik neem deel aan een gratis workshop van Gabriëlle Rutten, zij is EFT expert, heeft haar eigen adviespraktijk en is daarnaast directeur van Novet, het Gary Craig official EFT Training Center voor Nederland & België. In een middag laat zij ons kennis maken met deze bijzondere techniek waarbij de simpele uitvoering om een uitgebreide verklaring vraagt.**

### EFT en PTSS

Als ik aan tappen (spreekt uit *teppen*) denk dan zie ik iemand voor me die met klikkende zwarte schoenen een ritmische dans uitvoert. Toch is het ook wat anders en is mijn nieuwsgierigheid aangewakkerd door vriendin Noor die o.a. EFT succesvol heeft ingezet bij haar *PTSS traumaverwerking*. Op een druilerige donderdag reis ik met de metro naar een bedrijfsverzamelgebouw in Duivendrecht waar we door Gabriëlle hartelijk ontvangen worden in de workshopruimte. De groep bestaat uit zo'n 15 mensen die netjes op 1,5 meter afstand plaats nemen. Gabriëlle verspilt geen minuut en steekt gelijk van wal. Haar bevolegenheid in combinatie met haar gevoel voor humor valt me meteen op. Twee kenmerken waar ik erg van hou als het om teachers gaat omdat ik oprecht geloof dat als je kennis op een simpele maar boeiende manier weet over te brengen het ook echt blijft hangen.

### Gas en Rempedaal

## Gas en Rempedaal

Gabriëlle schrijft de kenmerken van stress en relaxatie op een flipovervel waarbij ze interactief met de groep werkt. Je systeem schiet op een dag wel vijftig keer in een stressrespons waarbij het oversteken bij een stoplicht al zorgt voor een alertheid in je systeem. Hierdoor reageert je lichaam door middel van de sympathicus, oftewel het gaspedaal wordt in werking gesteld. Zodra de stressreactie van je lichaam afneemt en je weer ontspant dan ga je op de rem, dit regelt de parasymphaticus. Zowel de sympathicus als de parasymphaticus zijn onderdeel van ons autonoom zenuwstelsel. Als we onvoldoende terugschakelen omdat we tegenwoordig veelvuldig in een verhoogde staat van alertheid verkeren kan het lichaam niet goed herstellen en kun je last krijgen van chronische stress waardoor er allerlei fysieke en mentale klachten kunnen ontstaan. Wat dus heel belangrijk is bij klachten, om altijd te kijken naar de onderliggende emotionele oorzaken. Gabriëlle zegt: *"je mindset is heel bepalend gedurende het genezingsproces en je innerlijke overtuigingen hebben invloed op wat mogelijk is. Het is dus altijd mind over matter."*

## Wat is EFT?

Wat heeft dit allemaal te maken met EFT en wat is het eigenlijk? EFT staat voor Emotional Freedom Techniques en is begin jaren negentig ontwikkeld door Gary Craig. Het is een combinatie van exposure-techniek en acupressuur. Je klopt zachtjes op een serie acupunctuurpunten op je hoofd, gezicht en bovenlichaam terwijl de stressreactie, die verbonden is met een bepaalde situatie, aanstaat. De parasymphaticus wordt hierdoor gestimuleerd (je voegt namelijk energie toe aan de meridiaan punten) waardoor de stressreactie verdwijnt en je lastige situaties (en bijbehorende emoties) makkelijker kunt loslaten omdat ze als het ware geneutraliseerd worden. Het helpt je om in balans te komen omdat je je systeem ondersteunt met het verwerken van de stressrespons. Zowel migraine en zelfs astma zijn ziekten die heel goed te behandelen zijn met EFT.

## Gold Standard

Na deze boeiende uitleg gaan we het toepassen op onszelf. Ik ben wat sceptisch omdat ik EFT zie als weer een techniek in het rijtje 'quick fixes' *maar niet blijvend* wat ik bij sommige onderdelen van mijn NLP opleiding heb ervaren. Niets is minder waar. En zeker met de precieze duiding van Gabriëlle. Ze legt uit dat in de begintijd waarin EFT succesvol werd toegepast door verschillende therapeuten het steeds bekender werd mede omdat de techniek voor iedereen toegankelijk is. Hierdoor ontstonden er allerlei stromingen waardoor Gary Craig in 2011 besloot de techniek vast te leggen in een basis protocol genaamd de Gold Standard. Hierin staan de stappen duidelijk omschreven en d.m.v. foto's zie je waar de 'kloppunten' op je gezicht en lichaam zitten. Dit [basis protocol](#) kun je gratis downloaden zodat je zelf altijd een exemplaar bij de hand hebt.

## Wat drink jij toch veel!

We sluiten onze ogen en halen een situatie terug waarbij we een

verveend gevoel hebben ervaren. Het ierst geen trauma's omdat het nu gaat om een demonstratie op jezelf. Ik denk terug aan een werksituatie met een leidinggevende waarbij ze me aansprak toen ik een kop koffie inschonk nadat ik een glas thee op had. Ik hoor het haar nog zeggen; "Wat drink jij toch veel? Eerst thee en dan weer koffie." Ik voelde me toen heel ongemakkelijk omdat er ook nog andere collega's bij stonden. Later op de middag probeerde ik haar nog uit te leggen dat ik vaak geen koffiepauzes neem en mijn koffie en thee dus gewoon tussen het werk door neem. "Oh wat denk jij toch veel na zeg." kreeg ik toen ook nog te horen waardoor ik me helemaal niet meer op mijn gemak voelde zodra ik een tweede kopje koffie of thee inschonk waar zij of andere collega's bij waren.

## Basisemoties angst, boosheid en verdriet

Vervelende gevoelens zijn onder te verdelen in drie basisemoties; angst, boosheid en verdriet dus het is belangrijk eerst goed te voelen welke emotie de situatie bij je oproept, daarnaast ken je het een waarde toe uitgedrukt in een getal. Je haalt het filmfragment terug en doet alsof het NU gebeurt. Ik doe mijn ogen dicht en stap weer in het gesprek op het kantoor met de dame in kwestie voor mijn neus en voel een angst opkomen zodra ze haar ongenoegen naar me uitspreekt. Het is best wel een heftig gevoel en geef het een acht. Ik doe mijn ogen open begin te tappen, het eerst punt is de onderkant van mijn hand en terwijl ik met mijn vingers ongeveer zes keer op dat punt klop spreek ik tegelijkertijd de zin uit; 'Ook al voel ik me angstig toch accepteer ik mezelf volledig.' Vervolgens ga ik naar mijn hoofd en al tappend met beide vingers zeg ik weer hardop; mijn angst. Ik tap op de punten aan de binnenkant van mijn wenkbrauwen en zeg weer hardop; mijn angst. Zo werk ik het hele rijtje af en tap ik naast mijn ogen, onder mijn ogen, onder mijn neus, op mijn kin, op mijn sleutelbeen en onder mijn arm en blijf ik de woorden; mijn angst al tappend herhalen. Ik tap tegelijkertijd met zowel mijn linker als mijn rechterwijsvinger. Het kan ook met 1 hand zoals op het plaatje hieronder.



## Terug naar nul tappen

Na de eerste ronde testen we hoe intensief het gevoel nog is door opnieuw in hetzelfde filmfragment te stappen en weer te doen alsof het nu gebeurt. Het angstige gevoel is van een acht naar een vijf gedaald wat al positief is. Wat me echter onder het tappen verraste was een boosheid die ineens opkwam die ik ook zeker een acht geef. Gabriëlle legt uit dat emoties uit verschillende lagen kunnen bestaan, een gevoel van boosheid kan dan onderdrukt zijn vanwege een werksituatie, omdat uit je slof schieten dan vaak niet zo handig is. Maar dat gevoel is er dus wél degelijk. Dan ga je op dezelfde manier te werk waarbij je naast de angst ook op de boosheid gaat tappen en net zolang doorgaat totdat je het cijfer nul bereikt. Dan stap je nog een laatste keer in

het filmfragment en ga je je best doen om alle emoties nog *aan* te krijgen. Als dat niet meer lukt en het getal blijft een nul dan heb je ze geneutraliseerd en kun je aan de situatie terugdenken zonder dat de emoties nog invloed op je hebben. Vind je nog wel wat dan klopt je gewoon nog even door. Ik heb gretig alle gevoelens weggeklopt waarbij ik in mijn hoofd wel tien kopjes koffie voor haar neus opdrink zonder dat ik me iets van haar opmerking aantrek. Dat hoeft natuurlijk niet maar het was wel even fijn om te doen 😊

Je kunt EFT dus inzetten voor dagelijkse issues waarbij je zelfs tussendoor op de wc even een irritant gesprek met een collega kan wegtappen. Als je echt heftige stukken of trauma's is wil behandelen dan knip je de situatie op in kleine filmfragmenten en behandel je alle emoties van ieder stukje afzonderlijk. Het is hierbij raadzaam om eventueel hulp in te schakelen van een ervaren EFT therapeut.

Deze dag was natuurlijk een topje van de EFT ijsberg. Er is nog zoveel meer wat Gabriëlle weet te vertellen en ze geeft dus ook diverse workshops waarbij je o.a. opgeleid kan worden tot een *EFT professional* maar ook een workshop kunt volgen waarbij je snel de emotionele oorzaak van lichamelijke klachten en ziekten weet op te sporen. Kijk in de *agenda* voor de data van al haar activiteiten. En kijk vooral ook bij haar *EFT publicaties* voor de diverse protocollen en hand-outs en het *boek* wat ze geschreven heeft over EFT.

Ik wil Gabriëlle hierbij bedanken voor haar enthousiaste en vooral kundige uitleg en dat ze ons heeft laten zien dat een simpele techniek een groot verschil kan maken in de omgang met het dagelijkse leven.



#### Misschien ben je ook geïnteresseerd in



AVG voor je energiesysteem?



Samen over de Streep

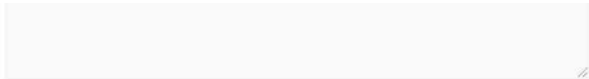


Een Meisje\*

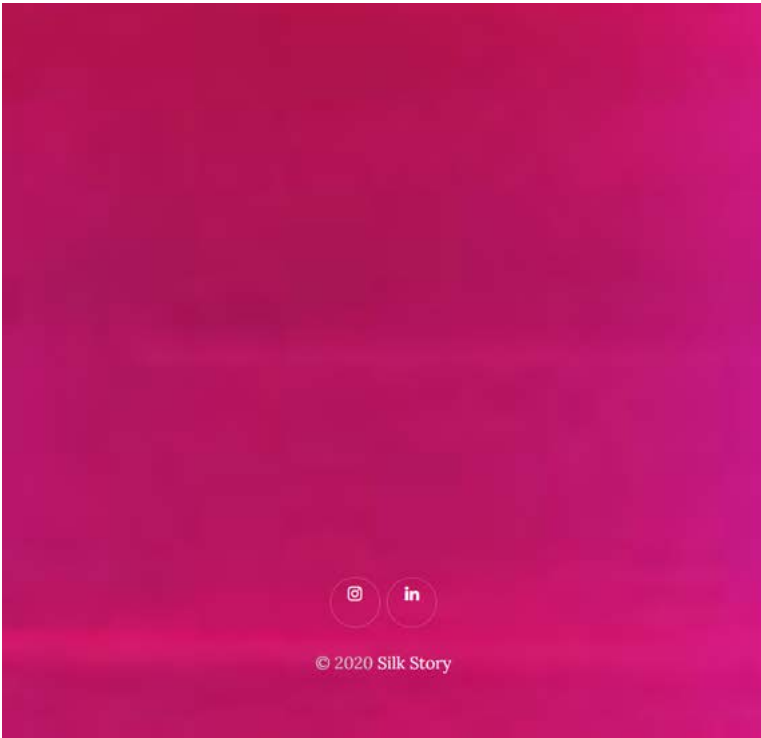
#### Geef een reactie

Ingelogd als *admin*. [Uitloggen?](#)

Reactie



REACTIE PLAATSEN



© 2020 Silk Story

INSTAGRAM

