



DE VREDE MET JEZELF OEFENING

(uit Tutotial # 13 Personal Peace van Gary Craig, bewerkt door Gabriëlle Rutten en Yvonne Toeset)

INLEIDING

De vrede-met-jezelf oefening is niet zomaar een oefeningetje om je een beetje beter te voelen. Als je het goed gebruikt, kan deze techniek een centrale rol spelen in je totale welzijn en welbevinden!! Waar het om gaat is dat je een lijst maakt van elke SPECIFIEKE GEBEURTENIS waar je last van hebt. Vervolgens gebruik je EFT om de invloed, die deze gebeurtenis op je heeft, te neutraliseren. Als je dit zorgvuldig en consequent doet, pak je met succes alle oorzaken voor emotionele of lichamelijke problemen aan! Geen geringe belofte, dat besef ik.

Hoe kun je deze oefening gebruiken:

1. Als dagelijkse procedure om emotionele belasting die je je hele leven lang verzameld hebt, op te ruimen. Dit verbetert je zelfbeeld, vermindert onzekerheid en geeft je een diep gevoel van vrijheid. En ook als dagelijkse procedure om de irritaties, frustraties en emotionele belasting die je tijdens je (werk)dag oploopt, op te ruimen!
2. Als "huiswerk" tussen sessies van een arts of therapeut, wanneer je onder behandeling bent. Dit versnelt het genezingsproces.
3. Als middel om een belangrijke (of enige!) oorzaak van een ernstige ziekte te elimineren. Ergens in de ervaring van jouw specifieke gebeurtenissen zitten die boosheid, angsten en trauma's die zich manifesteren als ziekte en symptomen. Door ze één voor één aan te pakken, maak je het voor jezelf mogelijk om de oorzaken die verantwoordelijk zijn voor je symptomen of ziekte, aan te pakken.
4. Als een goede manier om je "kernproblemen" te vinden. Als je al jouw specifieke gebeurtenissen en dingen waar je mee zit, aanpakt, zitten daar ook je "kernproblemen" bij. Een kernprobleem is een belangrijk probleem waar veel klachten of symptomen door ontstaan zijn. Vaak ben je er helemaal niet van bewust dat er een relatie is tussen je klachten en het "kernprobleem" tot je het opgelost hebt met EFT.
5. Als middel om altijd heerlijk ontspannen te zijn.

DE MEESTE VAN ONZE EMOTIONELE EN LICHAMELIJKE PROBLEMEN WORDEN (GEDEELTELIJK) VEROORZAAKT DOOR ONOPGELOSTE SPECIFIEKE GEBEURTENISSEN. DEZE KUNNEN VRIJ EENVOUDIG MET EFT OPGELOST WORDEN.

Het zal je opvallen dat in bovenstaande zin de gebruikelijke chemische- of fysieke oorzaken ontbreken die in de moderne westerse medische wetenschap altijd aangedragen worden als oorzaak voor ziekte. Dit doen we omdat we met EFT voortdurend (grote) verbetering zien bij cliënten waarbij medicatie en andere medische ingrepen niets hebben uitgehaald. Dit betekent natuurlijk niet dat medicijnen, goede voeding en

EFT praktijk Actrom

Wittgensteinlaan 185 1062 KD Amsterdam T 020-6159334 M 06-30449255 E rutten.actrom@yahoo.com www.actrom.nl
KvK Adam 34121705 Aangesloten bij de NOBCO



dergelijk niet ook een rol hebben. Natuurlijk wel. Vaak zijn ze ook essentieel. Het is echter mijn ervaring met EFT dat onopgeloste specifieke gebeurtenissen vaker dan wat dan ook de hoofdoorzaak blijken te zijn van ziekte. Dus ze verdienen ook onze grootste aandacht.

Hoe eenvoudig eigenlijk! Ervaren EFT gebruikers weten als geen ander hoe groot de kracht van EFT is in het verwijderen van negatieve specifieke gebeurtenissen uit ons emotionele geheugen. Tot nu toe, wordt EFT vooral gebruikt om specifieke, negatieve, gebeurtenissen aan te pakken die oorzaak zijn voor een bepaalde aandoening of klacht zoals fobie of hoofdpijn. Dit moeten we vooral blijven doen. Aan de andere kant, kunnen we EFT ook gebruiken op ALLE andere specifieke gebeurtenissen die oorzaak zijn voor meer generaliseerde (algemene) maar HELE belangrijke zaken zoals bijvoorbeeld:

- Negatief zelfbeeld
- Angststoornissen en stress
- Depressie
- Aanhoudende slapeloosheid
- Verslavingen
- Dwangstoornissen
- Verlatingsangst

Terwijl je de emotionele lading van jouw specifieke gebeurtenissen elimineert, krijg je steeds minder interne conflicten waar je systeem mee om moet gaan. Minder interne conflicten vertaalt zich naar een hoger niveau van persoonlijke vrede en minder emotioneel en lichamelijk lijden. Voor velen zal deze oefening leiden tot een compleet oplossen van levenslange problemen waar andere methoden weinig of niets aan gedaan hebben.

Hetzelfde geldt voor lichamelijke ziekten. Ik heb het over alles, van hoofdpijn, ademhalingsproblemen, spijsverteringsproblemen tot ziekten als Aids, MS en kanker. Het wordt door steeds meer mensen geaccepteerd dat onze fysieke aandoeningen (gedeeltelijk) worden veroorzaakt door onopgeloste boosheid, trauma's, schuldgevoelens, rouw en dergelijke. Ook in de medische wereld wordt steeds vaker aangegeven dat emotionele (innerlijke) strijd een zeer belangrijke oorzaak van ziekten is. EFT (en soortgelijke benaderingen) is een elegante methode om de grondoorzaak van een ziekte aan te pakken.

Wat in deze oefening staat, is GEEN vervanging van een goede EFT training of de hulp en ondersteuning van een ervaren practitioner EFT. Het is wel een gereedschap dat – als het goed gebruikt wordt – in staat is om veel opluchting en rust te geven (en een goede training of ondersteuning versnelt dit proces alleen maar). EFT is zo eenvoudig dat iedereen het toe kan passen. Al ruim 15 jaar zien we opvallende en indrukwekkende resultaten.

EFT praktijk Actrom



INSTRUCTIE "vrede met jezelf"

(Belangrijk! Dit is een oefening voor ervaren EFT beoefenaars of mensen die uitleg hebben gekregen tijdens een EFT opleiding of workshop).

1. Maak een lijst van elke specifieke gebeurtenis die je je kunt herinneren en waar je last van hebt. Als je niet ten minste 50 gebeurtenissen kunt vinden, dan ben je halfslachtig bezig of je hebt op een andere planeet gewoond.....De meeste mensen vinden er honderden!

2. Terwijl je aan je lijst werkt, kan het zijn dat je denkt dat sommige zaken je nu geen negatieve emoties meer geven. Dat geeft niet. Schrijf ze gewoon op. Het simpele feit dat ze bij je opkomen, betekent dat er iets opgelost kan worden.

3. Geef iedere gebeurtenis een titel, alsof het een minifilmpje is. Voorbeelden: Pappa sloeg me in de keuken – Ik pikte Paul's boterham – ik struikelde en viel bijna in een afgrond – mijn klasgenoten uit de 3^e klas lachten me uit tijdens mijn spreekbeurt – mamma sloot me op in de kast – juf Smit zei dat ik dom was.....

4. Als de lijst compleet is, kies dan uit welke gebeurtenis je het ergst aangrijpt en pas EFT toe totdat je er om kunt lachen of moeite hebt om er nog aan te denken. Zorg dat je goed oplet of er andere aspecten (gevoelens, gedachten, beelden) opkomen en behandel ze allemaal na elkaar totdat de emotie 0 is. Blijf doorgaan totdat alles wat bij die specifieke gebeurtenis hoort, opgelost is.

Als je de emotionele lading niet tot nul kunt terugbrengen, ga er dan van uit dat je iets onderdrukt. Doe dan 10 rondes EFT vanuit elke invalshoek die je maar bedenken kunt. Hiermee los je het meestal op.

5. Werk zo je lijst af. Doe minstens één filmpje (specifieke gebeurtenis) per dag...maar liever nog drie....gedurende 3 maanden. Het kost maar weinig tijd per dag en als je het zo doet, dan los je 90 tot 270 specifieke gebeurtenissen op in die 3 maanden.

En let dan eens op hoeveel beter je lichaam voelt. Let ook op hoe je veel minder makkelijk overstuur raakt van dingen. Het zal je opvallen dat je relaties beter zijn en hoeveel zaken waaraan je in therapie aan het werken bent, er simpelweg niet meer zijn. Kijk eens naar oude gebeurtenissen en voel hoe er niets van over is. Check ook eens je bloeddruk en pols en voel hoe vrij je ademhaling is. De reden dat ik hier (nu) aandacht voor vraag, is omdat het proces van herstel zo subtiel lijkt, dat je het niet opmerkt. Het kan zijn dat je het wegwuift en zegt: "oh, nou ja, dat was nooit zo'n groot probleem." Dit gebeurt nogal eens met EFT en daarom wijs ik erop.

6. Als je medicijnen gebruikt, kan het zijn dat je wilt stoppen. Doe dit ALLEEN in overleg met je dokter!!!!

"Als je van plan bent om iets belangrijks te gaan doen dat echt een groot verschil gaat maken....doe het dan nu."

Citaat van Howard Wight.
