

EFT oefening van de maand: Innerlijke vrede

De eerste essentiële voorwaarde voor innerlijke vrede: zelf acceptatie

Als je er achter komt wat tussen jou en *echte* zelf acceptatie staat, dan heb je een van je kernproblemen te pakken. We gebruiken "ik accepteer mezelf" en variaties op dat thema voortdurend in de opstartzin. Sommigen kunnen deze affirmatie niet uitspreken, anderen zeggen het automatisch en denken er eigenlijk niet over na. Het kan zijn dat zij zichzelf ook niet helemaal accepteren...

Ga op zoek naar de staartjes van de muis: Doe je ogen dicht en zeg "ik accepteer mezelf" en laat de woorden helemaal tot je doordringen. Herhaal ze een paar keer. Ontdek je staartjes? Zo niet, zeg dan eens "ik accepteer mezelf, maar...." Wat komt er dan boven? Hoe zou het zijn als je jezelf echt helemaal volledig en zonder voorbehoud accepteert, nu meteen? Probeer ook "ik accepteer mezelf, als...." Wanneer er echt helemaal niets in je opkomt, raad er dan naar. Ga als volgt kloppen:

1. Ga langzaam kloppen. Begin bij je wenkbrauw en herhaal steeds "Ik accepteer mezelf" totdat je merkt dat er iets verandert in de ervaring, gevoel of gedachte die was opgekomen bij je (de staartjes). Blijf bij dit eerste punt totdat er helemaal geen herinneringen of inzichten meer komen. Ga op deze manier alle kloppunten af.
2. Wissel vervolgens ja en nee af: klop afwisselend "Ik accepteer mezelf"; volgende punt: "Nee, dat doe ik niet" ; volgende punt: "Ja, dat doe ik wel". Volgende punt: "Ik accepteer mezelf"; volgende punt: "Nee, dat doe ik niet"; volgende punt: "Ja, dat doe ik wel". Kijk wat er bij de ja's en nee's opkomt. Klop op alle nee's . Noteer eventueel de relevante overwegingen, overtuigingen en herinneringen zodat je er eventueel later op kunt kloppen. Voorbeelden: "Als ik mezelf zou accepteren dan zou ik niet zo gemotiveerd zijn om iets te bereiken" / "Als ik mezelf zou accepteren dan voel ik me verwaand" / "Ik verdien het niet om mezelf te accepteren, omdat..."/ "Ik kan mezelf niet accepteren, eerst moet ik" / "Ik kan mezelf niet accepteren, omdat..."

De tweede essentiële voorwaarde voor innerlijke vrede: je verleden vrijmaken

Dit is belangrijk voor iedereen – en essentieel voor therapeuten. Totdat je je eigen problemen hebt aangepakt, kun je er niet op een goede manier zijn voor je cliënt. Je zelfacceptatie zou wel eens kunnen afhangen van hun resultaten. Dit is niet alleen jammer voor jezelf maar zeker ook voor je cliënt!

De vrede-met-jezelf oefening* helpt bij het opruimen van je eigen problemen en maakt je verleden vrij. Maak een lijst van elke negatieve herinnering. Pas de FILM techniek** toe op je hele lijst en ga door totdat de intensiteit van elke bijbehorende emotie "0" is. Gaandeweg los je ook je kern problemen op! Een echte win win situatie!

De derde essentiële voorwaarde voor innerlijke vrede: je toekomst vrijmaken

Als je verleden vrij is, kun je beginnen met het vrijmaken van je toekomst. Ons handelen wordt vooraf "geformatteerd" door hoe eerdere ervaringen zijn gelopen. Onze verwachtingen over wat er gaat gebeuren, geeft ons de gebeurtenis die we verwachtten.... Als je het format wijzigt, verandert je verwachting vanzelf mee. Fantaseer over de toekomst die je hebben wil. Gebruik EFT om angsten, twijfels en overtuigingen hierover op te ruimen. Maak doelen die echt bij je normen en waarden passen. Maak een beeld van wat je *echt* wil, niet wat je denkt dat andere vinden wat je moet willen.

De vierde essentiële voorwaarde voor innerlijke vrede: goede vibraties!

Wat doe jij om goede vibraties uit te zenden?? (Wat je uitzendt bepaalt wat naar je toekomt!).

Tips:

Een lijst van dankbaarheid?

Maak er elke dag eentje van alles waar je dankbaar voor bent.

Een wandeling van dankbaarheid?

Wandel buiten en benoem alles wat je ziet en waar je dankbaar voor bent.

Een EFT rondje van dankbaarheid?

Klop op alle EFT punten en zeg bij elk punt: "Ik ben dankbaar voor .. (alles wat je kunt bedenken waar je vandaag dankbaar voor bent)".

Succes!

Gabrielle Rutten

* De vrede-met-jezelf oefening is gratis te downloaden van mijn website.

** De FILM techniek kun je leren in de EFT opleiding niveau II. Klik hier om je op te geven: