
DE VREDE MET JEZELF-PROCEDURE

INLEIDING

De Vrede met jezelf (Personal Peace)-procedure is specifiek ontwikkeld om emotionele ballast uit je voorgeschiedenis op te ruimen. Hoewel deze procedure ooit door Gary Craig is ontwikkeld voor de EFT-beoefenaar (eerst je eigen problemen opruimen voordat je met de cliënt aan de slag gaat), is deze methode uiterst geschikt om door cliënten zelf te worden toegepast. Met andere woorden: leer je cliënten deze procedure zo snel mogelijk en benadruk het grote belang van deze procedure voor hun fysieke en emotionele gezondheid. De meeste van onze emotionele en lichamelijke problemen worden immers (voor een groot deel) veroorzaakt door onopgeloste specifieke gebeurtenissen / trauma's uit het verleden.



Wanneer je de procedure naar behoren toepast, kan dit een centrale rol spelen in je totale welzijn en welbevinden. Hiervoor moet je een lijst opstellen van alle belangrijke emotionele gebeurtenissen (klein en groot) die in je leven hebben plaats gehad. Het gaat er hierbij niet om of je er nog direct last van hebt, of dat een gebeurtenis nog dagelijks in je herinnering zit. Je bladert als het ware door het fotoboek van je verleden en zoekt alle foto's op die een negatieve impact op je hebben. Vervolgens gebruik je EFT om de invloed die deze gebeurtenis nog op je heeft te neutraliseren. Als je dit zorgvuldig en consequent doet, pak je met succes alle emotionele oorzaken voor emotionele of lichamelijke problemen aan.

Hoe kun je deze procedure gebruiken:

- 1) Als dagelijkse procedure om de emotionele belasting die je je hele leven lang verzameld hebt beetje voor beetje op te ruimen. Dit verbetert je zelfbeeld, vermindert je onzekerheid en geeft je een diep gevoel van vrijheid. En dus ook als dagelijkse procedure om de irritaties, frustraties en emotionele belasting die je tijdens je (werk)dag oploopt, direct 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 (etc.) die zich nu manifesteren als symptomen, klachten of ziekte. Door deze ervaringen één voor één aan te pakken, ruim je zeer waarschijnlijk ook de eventuele emotionele oorzaken op die verantwoordelijk zijn voor je huidige symptomen, klachten of ziekte.
- 4) Als een goede manier om je kernthema te elimineren. Als je alle specifieke gebeurtenissen en dingen waar je mee zit, aanpakt, zitten daar vast en zeker ook je kernproblemen bij. Een kernprobleem is een belangrijk probleem waar veel klachten of symptomen door ontstaan zijn. Vaak ben je 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, doordat je successievelijk alle mogelijke stressoren uit je systeem verwijdert.

REGULIERE VERKLARING EN AANPAK

Het zal je opvallen dat er in bovenstaande alinea's iets ontbreekt: de gebruikelijke chemische en fysieke verklaringen die steevast door de moderne westerse medische wetenschap worden aangedragen voor het ontstaan van ziekte en aandoeningen. Dit komt omdat EFT voortdurend (grote) verbetering biedt bij cliënten bij wie medicatie en ander medisch ingrijpen onvoldoende of niets heeft uitgehaald. Dit betekent natuurlijk niet dat medicijnen, de juiste voeding, ontspanning en beweging e.d. geen rechtmatige plaats hebben voor het welzijn en welbevinden van mensen. Natuurlijk wel. Vaak is dit net zo goed essentieel. Echter, onze ervaring met EFT leert ons dat vaker dan wat dan ook onopgeloste specifieke gebeurtenissen in het leven van mensen de hoofdoorzaak van ziekte en gebrek aan welbevinden vormen. En dus verdienen deze gebeurtenissen 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 gericht specifieke, negatieve, gebeurtenissen aan te pakken die oorzaak zijn van een bepaalde aandoening of klacht, zoals een fobie of hoofdpijn. Dit moeten we vooral blijven doen. Aan de andere kant kunnen we EFT gebruiken op ALLE andere specifieke gebeurtenissen die oorzaak zijn voor meer generaliseerde (algemene) maar HEEL belangrijke zaken zoals bijvoorbeeld:

*negatief zelfbeeld, angststoornissen en stress, depressie
aanhoudende slapeloosheid, allergieën
verslavingen, dwangstoornissen, verlatingsangst*

Naar mate je de emotionele lading van specifieke gebeurtenissen elimineert, verminderen de interne conflicten waarmee je systeem moet omgaan. 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. We hebben het feitelijk over alles, van hoofdpijn, ademhalingsproblemen, spijsverteringsproblemen tot ziekten als aids, MS en kanker. Het wordt door steeds meer mensen geaccepteerd dat onze fysieke aandoeningen (in elk geval 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 en effectieve methode om de grondoorzaak van een ziekte aan te pakken.

NB Deze procedure is GEEN vervanging van een goede EFT-training of de hulp en ondersteuning van een ervaren EFT-practitioner. Het is wel een gereedschap dat – indien 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 20 jaar zien we opvallende en indrukwekkende resultaten.

INSTRUCTIE VREDE MET JEZELF-PROCEDURE

- 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. Als je de herinnering als een beeld kunt zien (en helemaal als je door je eigen ogen naar de herinnering kijkt, alsof je er nog midden in staat) ga er dan maar vanuit dat er nog emoties aan vast zitten.
- 3) Geef iedere gebeurtenis een titel, alsof het een minifilmpje is. Voorbeelden *het moment dat papa mij slaat in de keuken en ik schrik – het moment dat ik Pauls boterham pik en betrapt word en me schaam – het moment dat ik struikel en bijna van de trap val – het moment dat de kinderen in de klas me uitlachen tijdens mijn spreekbeurt over honden – het moment dat mamma me opsluit in de gangkast – het moment dat juf Smit zegt dat ik dom ben.* NB Je hoeft dus niet de verhalen uit te schrijven. Je schrijft alleen de titels/steekwoorden op.
- 4) Zodra de lijst compleet is, kies dan uit welke gebeurtenis je het ergst aangrijpt en pas EFT toe totdat je er om kunt (glim)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. Maar je mag ook met “een kleintje” beginnen. De volgorde doet er niet toe, als je maar alles afwerkt.
- 5) Als je de emotionele lading niet tot nul kunt terugbrengen, ga er dan vanuit dat je iets onderdrukt. Doe dan 10 rondes EFT vanuit elke invalshoek die je maar bedenken kunt. Hiermee los je het meestal op. Het alternatief is dat je het even later weer oppakt.
- 6) 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.
- 7) Loop zo nu en dan eens langs je lijst en kijk of je (nog) getriggerd wordt door iets, ook al is het een item dat je al eerder behandeld hebt.
- 8) Als je medicijnen gebruikt, kan het zijn dat je wilt stoppen. Doe dit ALLEEN in overleg met je dokter!
- 9) En let dan eens op hoeveel beter je lichaam voelt. Let ook op hoe je veel minder makkelijk overstuurt 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 we er hier (nu) aandacht voor vragen, 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 wijzen we erop.



“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

NOTITIEBLAD VREDE-MET-JEZELF

Titel	Emotie(s)	Scoreverloop
.....

.....

.....

.....

