

---

## Optimal EFT basisprotocol

Optimal EFT is een meer meditatieve vorm van probleem oplossen, zonder kloppen. Het brengt op een andere manier ontspanning (vrede) in het lichaam, waardoor de stressrespons geneutraliseerd wordt.

### 1. De opstart

Herinnering? → stap in het filmpje → welke emotie/gevoel?

Actuele situatie? → wat voel je nu?

Lichamelijke klacht? → beschrijf precies plek en kwaliteit van de pijn of het ongemak

Scoor de intensiteit van je emotie (gevoel) op een schaal van 0 – 10 (SUD<sup>1</sup>).

### 2. De meditatie

- Word stil van binnen en roep een vredig, liefdevol gevoel op door aan iets of iemand te denken.
- Focus op je probleem en nodig Unseen Therapist<sup>2</sup> uit om dit probleem helemaal voor je op te lossen. Heb vertrouwen dat zij weet wat nodig is.
- Mediteer 1-2 minuten door stil te blijven en verbinding te houden met het fijne gevoel. Je mag ook iedere andere visualisatie laten opkomen, bijvoorbeeld van de bron die je uitgenodigd hebt of mooi licht. Je kunt de negatieve gevoelens voorstellen als een rode pulserende bal of iets dergelijks en Unseen Therapist als een verkoelende regen. Alle beelden zijn goed.

### 3. De test

Herinnering? → stap in precies hetzelfde filmpje → welke emotie/gevoel?

Actuele situatie? → wat voel ik nu?

Lichamelijke klacht? → beschrijf precies locatie en kwaliteit van het gevoel

Scoor de intensiteit van je emotie (gevoel) op een schaal van 0 – 10 (SUD) opnieuw.

### 4. Herhaal de meditatie

Blijf de meditatie en het testen herhalen totdat je volledig vredig bent en de emotie of gevoel niet meer ervaart.

---

<sup>1</sup> SUD betekent Subjective Units of Distress (subjectieve maat van de 'nood').

<sup>2</sup> Wat voor jou passend is: het universum, het 'Al', de Heilige Geest, Boeddha, een Beschermengel, Jezus, God etc.