



Praktijk

e f t - A a l t e n

emotional freedom techniques

Praktijk informatie

“Als ik blijf kijken

Zoals ik altijd heb gekeken

Blijf ik denken

Zoals ik altijd heb gedacht

Als ik blijf denken

Zoals ik altijd heb gedacht

Blijf ik geloven

Zoals ik altijd heb geloofd

Als ik blijf geloven

Wat ik altijd heb geloofd

Blijf ik doen

Wat ik altijd heb gedaan

Als ik blijf doen

Zoals ik altijd heb gedaan

Blijft me overkomen

Wat mij altijd overkomt

Maar als ik nu mijn ogen sluit

En mijn ware zelf voel van binnen

Dan kom ik deze cirkel uit

En kan ik steeds opnieuw beginnen”

"If you want to fly,
you have to give up
the shit that weighs you down"
(Toni Morrison)

Hoe zou het zijn om je **vrij, relaxed** en meer **zelfverzekerd** te voelen? Om te leven met veel minder **angst en stress**?

Wil jij terug kunnen denken aan nare herinneringen **zonder overspoeld te worden** door emoties?

Wil je **jezelf bevrijden** van emotionele ballast en het oplossen **zonder langdurige 'praat-therapie'**?

Wil je **praktische technieken** leren die je de rest van je leven zelf kunt gebruiken als het even tegen zit?

Lees dan verder over EFT:

*Emotional Freedom Techniques:
"No-nonsense therapie die klopt"*

Hoe werkt EFT

(Emotional Freedom Techniques)?

Automatische piloot

We hebben gelukkig allemaal een automatische piloot. Handig dat je niet bij alles wat je doet na hoeft te denken. Soms reageer je 'automatisch' op een manier die je eigenlijk niet wilt. Te bang, te heftig, te emotioneel, te boos, te onredelijk, te somber, onzeker, te kattig, te jaloers, te gestresst.... Met EFT beïnvloed je die automatische piloot rechtstreeks.

Praktisch

Er wordt met twee vingers op speciale punten op je gezicht en romp geklopt. Tegelijkertijd zeg je korte zinnen na die je automatische piloot de opdracht geven om het probleem los te laten. Emoties worden hierdoor letterlijk ontladen.

Vervolgens denk je aan iets fijns en daarna aan iets onbelangrijks. Je onderbreekt telkens je automatische reactie en zo wordt het voor je brein lastig om je probleem vast te houden...

Effect

Innerlijke beelden vervagen, je kunt er moeilijker 'bij komen' of 'het staat verder van je af'. Het terughalen van dezelfde (nare) emotie kost meer moeite of is onmogelijk geworden. Sensaties in je lichaam zoals spanning nemen af. Er ontstaat ruimte voor andere gedachten en je reageert 'automatisch' prettiger dan voorheen.

Op de website zie je een voorbeeldsessie en een zelfhulpinstructie!

Dit zeggen mensen nadat zij hun probleem hebben opgelost:

“Wish, dream DO it”

Nare herinneringen

“Nog nooit van EFT gehoord, maar nu niet meer uit mijn systeem te krijgen en daar voel ik me dol gelukkig bij! Niet alleen heeft Anita me geholpen mijn “shit” op te ruimen, mijn leven ziet er echt een heel stuk beter uit! Mocht ik nu weer letterlijk en figuurlijk ergens benauwd van worden, dan pas ik EFT heel gemakkelijk op mezelf toe.”

Angst

“Inmiddels twee keer een EFT sessie meege- maakt i.v.m. een angst waar ik al jaren mee liep. Wat een rust heeft het mij gebracht. Maar ook vrijheid. Ik ben Anita erg dankbaar voor haar hulp en ik ben trots op mezelf. En EFT zweverig? NEE! Echt niet. EFT is wel heel bijzonder. EFT is serieus maar Anita en ik hebben ook veel gelachen.”

Persoonlijke ontwikkeling

“Ik was onzeker over mezelf door gebeurtenissen uit het verleden. Door naar deze herinneringen terug te gaan en EFT toe te passen merk ik dat deze gebeurtenissen en onzekerheid veel minder impact meer op me hebben dan voorheen.”

Meer ervaringen lees je op de website!

Veel gestelde vragen:

Bij welke problemen is EFT effectief?

EFT is effectief bij een groot aantal mentale problemen. Ook fysieke klachten waar emoties van invloed op zijn kunnen worden behandeld met EFT.

Moet ik er in geloven voor het werkt?

EFT kan wonderbaarlijk snel problemen oplossen. En nee, daar hoeft je niet eerst in te geloven. Tegelijkertijd is het niet altijd 'even kloppen en klaar is kees'. EFT is geen wondermiddel.

Hoeveel sessies heb ik nodig?

Daar zijn meerdere persoonlijke factoren op van invloed. Over het algemeen is het een snelle methode. Je ervaart zelf aan den lijve het effect. (mocht het toch niet bij je passen, dan merk je dat ook snel).

Is EFT ook geschikt voor kinderen?

Ja, kinderen reageren vaak goed op EFT.

Wat zijn de kosten?

Kijk voor de actuele tarieven en vergoedingsmogelijkheden op de website.

Kan EFT ook online?

Jazeker, EFT is ook via Skype toe te passen

Wil je meer weten?

Neem dan een kijkje op de website of neem contact met me op.

Kennismaken

Het is mogelijk om vrijblijvend persoonlijk kennis te maken voor je een consult afspreekt. Dit kan telefonisch, via Skype of je komt een keer langs in de praktijk.

Meteen een afspraak maken voor een consult kan natuurlijk ook.

Ik geef ook lezingen en werk samen met andere professionals. Meer informatie lees je op de website.



Praktijk EFT-Aalten
Anita Eeltink

Akkermateweg 10
7122 LG Aalten

www.eft-aalten.nl

info@eft-aalten.nl

06 55 90 85 60

