



# Workshops Emotional Freedom Technique

*'De oorzaak van alle negatieve emoties is een ontregeling in het energiesysteem van het lichaam.'*

---

# Emotional Freedom Technique (EFT)



## Wat is EFT

Niet langer door je emoties geleefd worden, wie zou dat niet willen? Emotionele vrijheid is door gebruik van de Emotional Freedom Technique (EFT) wonderbaarlijk snel en simpel te verkrijgen. Deze techniek vindt zijn basis in de gedachte dat een verstoring in ons lichamelijk energiesysteem ons belet emoties te verwerken.

Wat kan EFT daaraan doen? Door de energiestroom in de meridianen te herstellen heft EFT de energetische verstoring in het lichaam op. Aldus wordt de emotie alsnog verwerkt.

Met EFT hoeft u slechts een gering aantal vaste meridiaanpunten te gebruiken, om middels kloppen de doorstroming van de vastgehouden emotie te bewerkstelligen en daarmee het probleem achter u te laten. Door aldus de verstoring in het energiesysteem te corrigeren kan EFT een effectieve en snelle (zelf)hulp zijn bij emotionele en lichamelijke problemen.

## Ontwikkeling van EFT

EFT is ontwikkeld door de Amerikaan Gary Graig. Hij op zijn beurt heeft zijn werk gebaseerd op de Thought Field Therapy van Dr. Roger Callahan. Graig heeft Callahan's meer ingewikkelde toegepaste kinesiologie procedure zodanig weten te versimpelen, dat daaruit een voor leken en therapeuten prachtige (zelf)hulp techniek is ontstaan. Sinds een aantal jaren is Gary in de U.S.A. bezig met het verfijnen van zijn techniek en intussen is de techniek overgewaaid naar Nederland waar verschillende mensen met vormen van deze energiepsychologie aan het werk zijn gegaan.

## Gebruik van EFT

EFT is te gebruiken voor ieder groot of klein emotioneel of lichamelijk ongemak of probleem. Hoe vaker u EFT gebruikt des te sneller het effect. U kunt EFT voor uzelf gebruiken, of als therapeut om patiënten of cliënten te helpen. Met EFT krijgt u een eenvoudige 'tool' in handen die u snel door een emotie, gevoel of probleem heen helpt. (Therapeuten opgepast, EFT is zo effectief dat de neiging ontstaat om alleen nog maar EFT toe te passen en de andere geleerde technieken te vergeten). Met EFT kunt u uitkijken naar

wonderbaarlijk snelle veranderingen. Gary Graig heeft met oorlogsveteranen gewerkt, die 20 jaar na dato nog getraumatiseerd waren. De resultaten waren fenomenaal te noemen. Maar ook voor die alledaagse gebeurtenissen waar wij ons toch zo aan kunnen storen biedt EFT de uitkomst. En het goede nieuws is dat u EFT op bijna ieder moment kunt toepassen en het helpt overal voor.

Nadat u EFT regelmatig heeft toegepast zult u zelfs merken dat het effect van EFT zich niet alleen tot het zich voordoende gevoel beperkt, maar dat de het ook effect heeft op andere aanwezige emoties.

### Toepassingsgebieden

- Emotionele problemen
- Lichamelijke problemen
- Fobieën
- Gewoonten (bijv. overgewicht)
- Gedragsverandering
- Relationale problemen
- Zelfwaardering
- Stress

### Workshopleider Marina Niemeijer

Marina Niemeijer heeft 13 jaar als cursusleider en later als Director van Silva Mind Control Nederland gewerkt. In die functie heeft zij aan duizenden cursisten de Silva Methode geleerd en met vele van hen therapeutische gesprekken gevoerd. Sinds 4 jaar geeft zij een aantal malen per jaar een korte opleiding tot hypnotiseur/hypnoterapeut. Zij gebruikt EFT sinds 1998 met succes in haar hypnotherapie praktijk. Ook als hypnotherapeut heeft zij haar sporen verdiend in het individueel begeleiden van mensen. Na de oorspronkelijke EFT te hebben gevolgd heeft zij nog veel varianten op EFT geleerd van evenzoveel therapeuten w.o. Steve Wells en David Lake.

### Workshopinformatie

Kijk voor de actuele cursusagenda op: [www.hypnovision.nl](http://www.hypnovision.nl)

Tijden: van 10:00 tot 17:00 uur

Plaats: 't Harde

Prijs: Zie website

Voor opgave en/of meer informatie bel 0525-65 44 66 of e-mail: [info@hypnovision.nl](mailto:info@hypnovision.nl)

