

EMOTIE VRIJ TECHNIEK

Deze techniek gaat er vanuit dat iedere negatieve emotie het gevolg is van een verstoring in het energiesysteem. Deze verstoring zorgt ervoor dat je (hevige) emoties voelt over bepaalde gebeurtenissen en situaties. Door op het moment dat deze emotie zich voordoet, met twee vingers, op bepaalde meridiaanpunten te kloppen, wordt de verstoring in het energiesysteem opgeheven. Als gevolg daarvan verdwijnt of verlicht de negatieve emoties. Meestal gebeurt dit direct, soms duurt het langer.

Deze techniek is makkelijk te leren, waarna je het op jezelf kunt toepassen. Het succespercentage is erg hoog. Deze ligt tussen 80 en 85%. *Met deze techniek krijg je een instrument in handen waarmee je zelf emotionele problemen kunt oplossen.*

PROCEDURE

1 Contact maken met het probleem

Wat is het probleem? Stel je het probleem zo levendig mogelijk en geeft aan de emotie, op een schaal van 0 t/m 10, een cijfer en formuleer dit in een opzetsin zoals hieronder beschreven:

"Ook al voel ik me <het probleem>, ik houd van mezelf precies zoals ik ben" of

"Ook al denk ik dat <het probleem>, ik houd van mezelf precies zoals ik ben" of

"Ook al merk ik dat <het probleem>, ik houd van mezelf precies zoals ik ben"

(dit noemen we de beperkende opzetsin)

En daarna volgt de positieve opzetsin "En ik kies er nu voor om <het probleem ombuigen >.

2 Korte opzetzinnen formuleren

Daarna formuleer je uit de lange opzetsin twee **korte opzetzinnen**. De eerste korte opzetsin geeft je beperkende gedachten weer, de tweede korte opzetsin draai je deze in positieve zin om.

Is je opzetsin bijvoorbeeld: "Ook al ben ik bang voor honden, ik houd van mezelf precies zoals ik ben, dan is de verkorte beperkende opzetsin "bang voor honden" en de verkorte positieve opzetsin: "honden zijn OK".

3 Aandacht op het probleem richten

Terwijl je het punt onder je sleutelbeen masseert, zeg je 3 keer hardop de opzetsin (zie 1). Dit is nodig om de psychische weerstand tegen de emotie tijdelijk op te heffen.

4 Tap procedure

Terwijl je nu per tap-punt de korte opzetzinnen óm en óm hardop uitspreekt, tap je op elk punt circa 7 keer (snel) met de kussentjes van je wijs- en middelvinger (je hoeft niet heel precies te tellen). Zo blijf je gericht op het probleem terwijl je de emotie tot rust brengt, waardoor je zal kalmeren, ontspannen en de emotie langzaam zal uitdoven. Je begint met het tappen en uitspreken van je beperkende gedachten, waarna de positieve erop volgt.

Fysieke symptomen die naar voren kunnen komen tijdens het uitvoeren van de procedure:

- Zuchten
- Geeuwen
- Boeren
- Oprispingen
- Kokhalzen
- Tintelingen
- Emoties ontladen
- Hoofdpijn (water drinken!)

Overzicht van de tap-punten:

- | | |
|---|--|
| 1 | boven wenkbrauw net naast midden van voorhoofd (op bot) |
| 2 | buitenzijde oog (op bot van oogkas) |
| 3 | midden onder oog (op bot oogkas) |
| 4 | tussen de neus en bovenlip |
| 5 | tussen onderlip en kin |
| 6 | op sleutelbeen (waar deze uitsteekt) op gewricht met borstbeen |
| 7 | midden onder de oksel (BH bandje niveau) |

Meridiaan:

Blaas
Galblaas
Maag
Gouverneursvat
Conceptievat
Nier
Milt

De verdieping:

Het masseren van de **duim, wijsvinger, middelvinger, pink** gevolgd door de **karateslag** (= het masseren van het emotioneel evenwichtspunt).

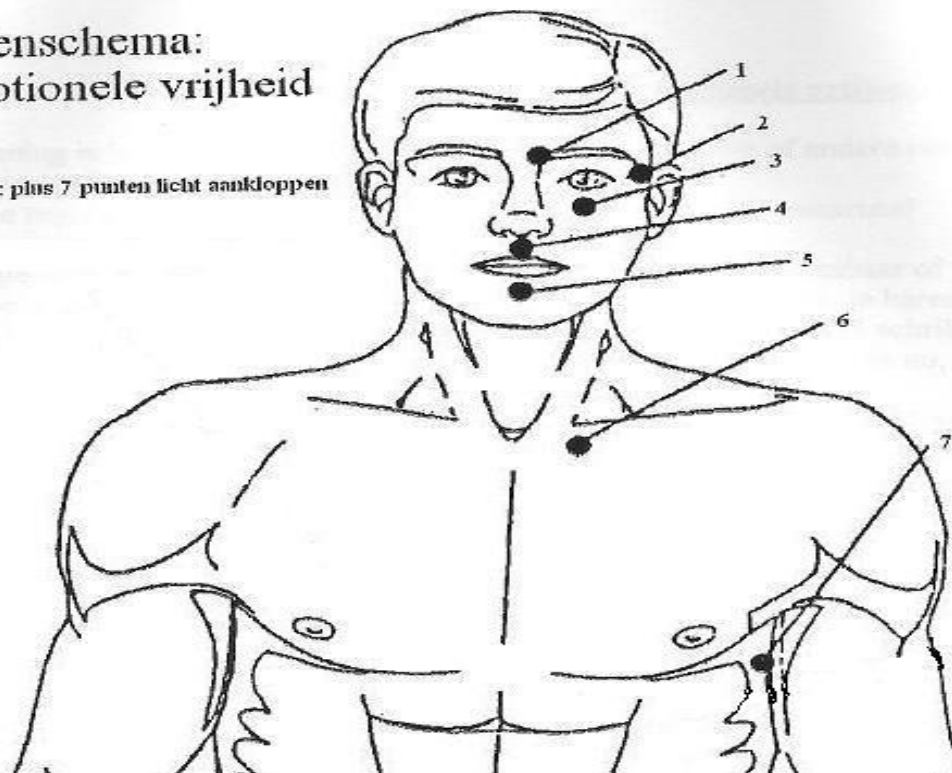


JACQUELINE
LAMMERTS

— living your truth —

Oefenschema: Emotionele vrijheid

2de stap: plus 7 punten licht aankloppen



AANSLUITEND VOLGT DE VERDIEPINGSPROCEDURE.

5 De Verdieping Procedure

Ter stimulatie van diverse delen van de hersenen.

Masseer het punt (= het emotioneel evenwichtspunt) tussen je ringvinger en pink, terwijl je het volgende doet; recht vooruit kijken en je hoofd stilhouden:

1. Ogen sluiten
2. Ogen openen
3. Ogen naar uiterst rechtsonder bewegen (voel de druk in je oog)
4. Ogen naar uiterst linksonder bewegen (voel de druk in je oog)
5. Ogen in een cirkel ronddraaien met de wijzers van de klok mee (voel de druk in je oog)
6. Hetzelfde als bij 5, alleen nu de andere kant opdraaien (voel de druk in je oog)
7. Neurie twee seconden van een liedje
8. Tel snel van 1 t/m 5
9. Neurie weer twee seconden van een liedje

Herhaal daarna nogmaals de tapprocedure.

En sluit deze ronde af met boven op je kruin te tappen en hierbij hardop te zeggen (voor acceptatie en vergeving): *“Ik houd van mezelf (met je voor- en (meisjes) achternaam), precies zoals ik ben in het hier en nu.”*

DIEP DOORADEMEN

6 Vervolg

1. Bepalen van de *resterende* emotionele intensiteit m.b.t. het oorspronkelijke probleem op een schaal van 0 tot 10.
2. Ga net zolang met deze procedure m.b.t. het oorspronkelijke probleem door tot de *resterende* emotionele intensiteit tot (bijna) nul is gereduceerd.

N.B. Hierbij dienen de opzetsin en de korte (beperkende en positieve) opzetsinnen te worden aangepast opdat ze het aanpakken van het *resterende* probleem reflecteren.

Als de intensiteit van het oorspronkelijke probleem sterk verminderd is en een nieuw probleem dient zich aan, dan kan je beginnen met het aanpakken van het nieuwe probleem m.b.v. het bepalen van de emotionele intensiteit en vervolgens de procedure.

WAAR KAN DEZE TECHNIEK OP WORDEN TOEGEPAST ÉN IS WETENSCHAPPELIJK BEWEZEN?

- ✓ Verslavende hunkeringen
 - ✓ Woede
 - ✓ angst & paniek aanvallen
 - ✓ Dwanghandelingen/neuroses/obsessies
 - ✓ Depressie & bedroefdheid
 - ✓ Dyslexie
 - ✓ Rouw en verlies
 - ✓ Schuldgevoel
 - ✓ Slapeloosheid
 - ✓ Negatieve herinneringen
 - ✓ Nachtmerries
 - ✓ Emotionele basis van fysieke symptomen: allergiën, arthritis, migraines, rug & nek pijn
 - ✓ PTSD
 - ✓ Zelf-beeld problemen
 - ✓ Sexueel misbruik issues
 - ✓ (Rij) examenvrees
 - ✓ Prestatie angst
 - ✓ (Chocolade of andere) verslaving
 - ✓ Zorgen
 - ✓ Verslagenheid
 - ✓ Irritaties
 - ✓ Negatieve overtuigingen
 - ✓ Beladen en negatieve herinneringen
 - ✓ Claustrofobie
 - ✓ Beperkende overtuigingen
 - ✓ Hartezeer
 - ✓ Sport issues/comfort zone
 - ✓ Afvallen
 - ✓ Schaamte
 - ✓ Stress
 - ✓ Fobiën/angsten: spreken in het openbaar, tandarts, spinnen, insecten, naalden, autorijden, slangen, hoogte, water, etc.
-
- ✓ **“Pas het toe op alles wat jou tegen wil houden *vrij te zijn*”**

ALGEMENE INFORMATIE

Vergroten van de effectiviteit van deze techniek:

- Terug gaan naar de eerste (of zo vroeg mogelijk) herinnering c.q. oorzaak van een probleem, en van daaruit de diverse problemen naar het heden toe afwerken.
- Het gevoel benoemen (b.v. niet alleen jaloezie, afkeer, etc., maar ook de sensatie benoemen b.v. een beklemmend gevoel in de keel).
- De plek in je lichaam waar je het voelt benoemen.

Wanneer het lijkt dat deze techniek niet werkt:

- **Je past de techniek toe op meer dan een ding tegelijkertijd.**

Deze techniek werkt door je aandacht te richten op een probleem, het activeren van de bijbehorende energieverstoring, en tappen op de meridianenpunten om de verstoring op te lossen. Het is van groot belang dat je je aandacht richt op slechts één probleem tegelijk. Alleen dán kan de gewenste energieverstoring goed geactiveerd worden, waardoor het tappen effectief kan zijn.

- **Het probleem wordt te algemeen benaderd.**

Vrijwel altijd bestaat een probleem uit verschillende *aspecten*. Tappen op een probleem in zijn algemeenheid is meestal niet zo effectief. Het is van belang om een algemeen probleem (b.v. vliegangst) op te breken in zijn specifieke problemen (b.v. angst voor kleine ruimten, opgesloten te zitten, neer te storten, etc.) en die één voor één te neutraliseren. Na het neutraliseren van een aantal aspecten van een probleem treedt het “generalisatie effect” (een soort van domino-effect) in en neutraliseert het de resterende aspecten vanzelf.

Probeer naar de vroegste herinneringen terug te gaan die verband houden met een bepaald probleem om het probleem zo goed mogelijk te neutraliseren.

N.B. Het is van het grootste belang om zo SPECIFIEK mogelijk te zijn.

- **Je bent “uitgedroogd”.**

Het kan zijn dat je niet genoeg gedronken hebt. Dit kan de werking belemmeren. Een paar glazen water of kopjes kruidenthee drinken lost dit probleem op.

- **Je schakelt van het ene naar het andere (nog onopgeloste) aspect van het probleem over.**

Vaak maak je goede vorderingen maar ervaar je dat niet omdat je naar nieuwe aspecten van het probleem blijft overschakelen. De oorspronkelijke aspecten zijn feitelijk opgelost maar overgebleven aspecten nemen hun plaats in, waardoor je je nog steeds van streek voelt. Dan is het van belang om **door te zetten** en alle aspecten die naar boven komen te blijven neutraliseren.

- **Een kernprobleem is een versturende factor**

Wanneer een kernprobleem verscholen gaat achter een minder groot probleem dat je probeert te neutraliseren, lijkt het hele proces tot stilstand te komen. Dit komt doordat het werkelijke probleem niet wordt aangepakt. Het uitvinden wat de kernproblemen zijn is van groot belang.

- **“Verwarde Energie”**

Heel soms is het energie systeem van iemand dermate gedestruktureerd dat het tappen op de meridianenpunten een te subtiële invloed uitoefent om te midden van alle ruis een significant effect te hebben. In deze gevallen kan men met eenvoudige oefeningen snel de energieën weer voldoende stabiliseren om effectief te kunnen toepassen.

- **Een “secondaire baat” (verborgen voordeel) heeft een versturende invloed.**

Een secundaire baat is aanwezig als er een verborgen voordeel of verborgen verlies gekoppeld is aan het hebben of behouden van het oorspronkelijke probleem. Bijvoorbeeld “dit probleem houdt me veilig”, “hierdoor hoef ik geen falen te riskeren”, “hierdoor kan ik bepaalde zaken ontwijken”. Wanneer je een “secondaire baat” hebt gevonden kan je het neutraliseren m.b.v. deze techniek. Daarna kan je oorspronkelijke probleem makkelijk(er) oplossen.

- **Een belemmerende overtuiging heeft een versturende invloed.**

Is vergelijkbaar met het bovenstaande m.b.t. “secondaire baat”. Het gaat om overtuigingen als “ik kan dit niet alleen”, “niets zal me helpen”, “ik verdien het niet om over mijn problemen heen te komen”, etc. Zodra een dergelijke overtuiging is geïdentificeerd en m.b.v. deze techniek is geneutraliseerd staat de weg vrij om het oorspronkelijke probleem met deze techniek aan te pakken.

- **Je gevoelens betreffende een probleem hebben een versturende invloed.**

Als je je bijvoorbeeld schaamt voor het hebben van een bepaald probleem dan kan het noodzakelijk zijn om eerst de schaamte voor het probleem te neutraliseren voordat het probleem zelf kan worden aangepakt.

VOORBEELDEN VAN OPZEGZINNEN

Dé basis zin die áchter elke overtuiging die jou beperkt gezet kan worden is:
“En ik kies er nu voor mezelf in al mijn kracht en schoonheid te laten zien.”

Ik ben het niet waard

“Ook al denk ik dat ik het niet waard ben,

Ik houd van mezelf precies zoals ik ben.

En ik kies er nu voor dat ik het helemaal waard ben”.

Ik kan het niet

“Ook al denk ik dat ik het niet kan,

Ik houd van mezelf precies zoals ik ben.

En ik kies er nu voor dat ik het kan”.

Ik ben niet welkom

“Ook al denk ik dat ik niet welkom ben,

Ik houd van mezelf precies zoals ik ben.

En ik kies er nu voor dat ik welkom ben.”

Bang jezelf te laten zien/horen

“Ook al ben ik bang om mezelf te laten zien/horen,

Ik houd van mezelf precies zoals ik ben.

En ik kies er nu voor mezelf in al mijn kracht en schoonheid te laten zien/horen”.