



Grip op jezelf



EFT van
GROEIKOMPAS



ZAKELIJKE GROEI
BEGINT MET
PERSOONLIJK EVENWICHT

Suzan Wijnbergen



Welkom

Een ondernemer vertelde mij dat zij bij het ontwikkelen van nieuwe projecten voor haar gevoel steeds 'een rechtse directe' krijgt. Vervolgens verkrampst zij en verdwijnen de plannen in de la.

Een medewerker is bang fouten te maken. Daardoor krijgt hij voor zijn gevoel regelmatig opmerkingen van zijn leidinggevende die zo raken, dat hij liever vlucht naar de achtergrond.

Verder komen

Zomaar twee voorbeelden waar klachten als stress, faalangst, onzekerheid en perfectionisme aan ten grondslag liggen. Deze staan je in de weg verder te komen in jouw carrière of met je bedrijf. Met **EFT** ontwar je een gebeurtenis, van nu of lang geleden, van de emotie.

Anderhalve minuut

Zet signalen van vluchten, vechten of verkrampen om. Ik leer je stil te staan bij jouw gevoel én de mogelijkheid dit te veranderen in anderhalve minuut.

Als ik dan weerhoudt mij dat ervan stappen te zetten.

Emotional Freedom Techniques

Helpt je met het vrijmaken van emoties

EFT is effectief bij:

- onzekerheid
- angsten en fobieën
- uitstelgedrag, perfectionisme, machteloosheid
- stress en burn-out
- heftige emoties, boosheid of frustraties
- verdriet, paniekaanvallen en hyperventilatie

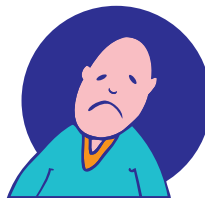


Zestien jaar wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat EFT op DNA-niveau veranderingen veroorzaakt.

Opnieuw plakken

In het leven maak je van alles mee. Leuke herinneringen en minder leuke. Je brein plakt continue een emotie op een gebeurtenis. Vaak gaat het goed, maar het kan ook een keer verkeerd plakken. Dan heb je daar last van.

EFT helpt je donkere gevoelens te keren in positieve gedachten. Door te tappen met je vingers op bepaalde plekken op je lichaam, schoon jij je brein op. Zo geef je gebeurtenis en emotie de goede plek. Je haalt als het ware twee plakkers los van elkaar.



Rond 1980 genas dr. Callhan een patiënt met ernstige waterrees door een combinatie van Chinese geneeskunde en acupunctuur. Gary Craig, ingenieur, coach en NLP-Master, ging hiermee verder en ontwikkelde de methode om emotionele en lichamelijke klachten te behandelen: EFT.

Tappunten

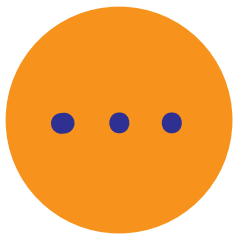
Met **EFT** tap je met je vingers op plekken op je lichaam waar de emotie zit. Ik leer je de emoties in balans te brengen.



- ① op je hoofd
- ② begin van je wenkbrauw
- ③ zijkant van je oog (slaap)
- ④ je oog
- ⑤ je neus
- ⑥ je kin
- ⑦ je sleutelbeen
- ⑧ je zere plek
- ⑨ onder je arm/oksel
- ⑩ onder je borst
- ⑪ karatepunt



- ⑪ karatepunt - startpunt
- ⑫ gamutpunt
- ⑬ pink
- ⑭ ringvinger
- ⑮ middelvinger
- ⑯ wijsvinger
- ⑰ duim



Aan de slag

1. Spreek de pijn, belemmering of emotie uit
Doe dit kort, bondig en specifiek
2. Bepaal de intensiteit met een cijfer tussen de 1 en 10
3. Start met het karatepunt en benoem tijdens het tappen 2x het negatieve gevoel
4. Zeg meteen daarna iets liefs over jezelf
5. Tik vervolgens zachtjes met de toppen van twee vingers op de tappunten
6. Benoem hardop waar je tegenaan loopt en wat je ervaart
7. Herhaal punt 5 en 6 een aantal keer
8. Adem een paar keer diep in en uit
9. Voel wat er gebeurt in jezelf, bepaal opnieuw de intensiteit en geef je gevoel een cijfer

Doe de hele oefening een paar keer totdat je voldoende rust voelt. Drink veel water in de dagen daarna en zorg voor rust en ruimte. Hou het een poosje voor jezelf en laat het sudderen. In twee tot drie sessies* heb je de **EFT**-techniek onder de knie.

*Hoe mag ik je helpen: fysiek of online?

Ten slotte

In de vele jaren dat ik mensen **EFT** leer, ben ik nog altijd verrast door de impact. Ik zie een langdurige sprankeling en jij voelt je bevrijd en energieker. Niets staat je in de weg alles uit het leven te halen, zodra je de kunst van **EFT** beheerst.



Contact

Doen is ervaren.

Maak een afspraak en help jezelf vooruit. Voor altijd.

GROEIKOMPAS

Effectief ondernemen

085 732 55 33

office@groeikompas.nl

www.groeikompas.nl



Iedereen
kan de toekomst
naar eigen inzicht
veranderen

