

## EFT (Emotional Freedom Techniques)

EFT is een therapie die vooral effectief is als je je angstig, minderwaardig of schuldig voelt. Ook kan het goed gebruikt worden bij een posttraumatische stressstoornis (PTSS), of bij schaamte. In 2008 zag je bij het RTL4-journaal hoe EFT toegepast wordt bij tandartsen om angst voor en tijdens de behandeling weg te nemen.

Wat houdt de therapie in

Callahan en Cary Graig hebben de therapie ontwikkeld en verfijnd. Je kunt dit nalezen op de website ([www.emofree.com](http://www.emofree.com)). Beiden gingen ervan uit dat door angsten e.d. het energiesysteem van het lichaam verstoord wordt. Met EFT hef je die verstoringen op.

Je doet dit zelf door zachtjes te tikken op bepaalde plekken van je lichaam, bijvoorbeeld op je hand of door de punten vast te houden en diep te ademen. Hierbij voer je ook zelf nog enkele simpele handelingen uit, zoals neuriën en tellen, waardoor verschillende hersengebieden geactiveerd worden. Hierdoor wordt het effect van de behandeling snel vergroot.

Naast de behandeling in de praktijk kun je EFT ook prima thuis toepassen. Het is een ideale zelfhulptechniek.

### Voordelen

Het is een prettige, effectieve, eenvoudige en snelle manier om van je angsten, schuldgevoelens e.d. af te komen. Je angsten verminderen en verdwijnen door de combinatie van technieken die toegepast worden. Ook wordt je energiebalans hersteld, waardoor je je prettig gaat voelen.