

Emotional Freedom Techniques (EFT)

Ook wel tikken of tappen genoemd, is een psychologische interventie die is gebruikt om een verscheidenheid aan aandoeningen te behandelen, waaronder examenstress en spreekangst in het openbaar.

Hoe werkt het?

Toen ik met EFT begon te werken ontdekte ik al snel de verrassende effecten en de snelle ontlading van emoties. Door te tappen op bepaalde energiepunten op handen en lichaam werd al snel verlichting ervaren. Het is een methode die snel te leren valt en ook thuis toepasbaar is.

Toepassingsgebieden

De lijst van diagnoses waar EFT kan worden toegepast is heel lang. Kort samen gevat is het aangrijpingspunt van behandeling in het lichaam het vegetatieve zenuwstelsel dat onder andere intensief betrokken is bij het ontstaan en beleven van emoties. Emoties die op de een of andere manier niet soepel verwerkt zijn, laten hun sporen na in het emotionele brein en zullen tijdens het leven hun aanwezigheid laten voelen middels spierspanningen, ademhalingsproblemen, onrustige gedachten, angsten van allerlei aard e.d.. Hoe meer iemand door allerlei oorzaken emotioneel overbelast raakt hoe meer het lichaam als een onveilig huis voelt en de psych overprikkelt raakt. Dat heeft zijn effect in allerlei lichamelijke klachten, psychische onevenwichtigheid, prestatievermindering, leerproblemen, verslavingen en angsten. In de conventionele gezondheidszorg heeft al deze problematiek een eigen specialisme waarbij er diverse etiketten worden opgeplakt terwijl het aan de basis in een groot deel van de gevallen door hetzelfde mechanisme wordt veroorzaakt, namelijk een disbalans in het vegetatieve zenuwstelsel.

- Angst
- Atletische prestaties
- Depressie
- Pijn en lichamelijke symptomen
- Fobieën
- PTSS
- Gewichtsverlies, onbedwingbare trek en verslaving

Meer informatie

<https://eftnederland.nl/>

<https://www.eftuniverse.com/research-studies/eft-research>