



HET LEVENSATELIER

Hebt u een PGB? Informeer naar de mogelijkheden

EFT

(Emotional Freedom Technique)

EFT staat voor **Emotional Freedom Technique**. Het is een zeer effectieve methode om psychotrauma (spanning uit het verleden of zorgen over de toekomst) te laten verdwijnen. Zo kun je je snel weer innerlijk vrij voelen en is er weer ruimte voor dat wat je graag wilt ervaren. Het is een broertje van EMDR en valt onder de energie psychologie.

Tijdens EFT klopt je op een aantal acupunctuurpunten op je gezicht, bovenlichaam en hand terwijl je tegelijkertijd in contact bent met het gevoel van spanning. Doordat je de hersens belast met een taak die hij niet kan plaatsen (het kloppen op je lichaam) wordt de emotionele lading (=de fysieke stressreactie) van de gedachten en gebeurtenissen afgehaald en voel je je weer rustig. Daarna is het veel gemakkelijker om nieuwe overtuigingen en beelden te realiseren.

Als er iets (heftigs) gebeurt dan geeft dat meteen een reactie in je lichaam en vaak blijft er nog een restje spanning achter waarvanuit je dan, terwijl je dat niet wil, gaat reageren. Met behulp van EFT ontkoppel je de oude ervaring met de fysieke reactie waardoor je in het NU niet meer vanuit het verleden hoeft te reageren. De resultaten zijn altijd weer verbluffend en bijzonder.

Welke hulpvragen kunnen behandeld worden met EFT?

- Sterke emoties zoals boosheid, verdriet, angst
- Slecht zelfbeeld
- Niet lekker in je vel zitten
- Nawerking van beelden/films etc
- Ergens enorm van balen
- Niet volledig kunnen presteren
- Schuld- en schaamtegevoelens
- Gepest zijn/worden
- Niet tot leren komen
- Je afgewezen voelen
- Een traumatische herinnering loslaten
- Emotionele en fysieke pijn
- Ergens tegenop zien / zorgen hebben over iets
- Controle en perfectionisme

EFT en kinderen

Bij kinderen, die op school niet volledig presteren, en geblokkeerd zijn door negatieve inprentingen, zijn de resultaten ook geweldig! Maar ook angsten en nare herinneringen kunnen bij kinderen met EFT aangepakt worden. Ouders en kinderen kunnen het thuis, nadat ze het samen hebben geleerd, uitstekend toepassen.

Kosten: € 75,- per sessie van 60 minuten
€ 90,- per sessie van 90 minuten

Voor meer info of voor het maken van een afspraak kun je contact opnemen met:

Resy Martens-Beeks
06-52321210
resy@hetlevensatelier.nl

Het Levensatelier
Burgemeester Wijnenstraat 9
5721 AG Asten
0493-670251
info@hetlevensatelier.nl
www.hetlevensatelier.nl



Bent u verhinderd? Meld u uiterlijk 24 uur van te voren af. We zijn anders genoodzaakt de kosten te berekenen