

Nieuwsflits

SEPTEMBER
2024



ZelfzorgAcademie

Dit Lieve Lijf

PAGINA 2-5

EFT TAPPING

PAGINA 6

4 ZELFZORGRUTES
MET 33% KORTING

PAGINA 7

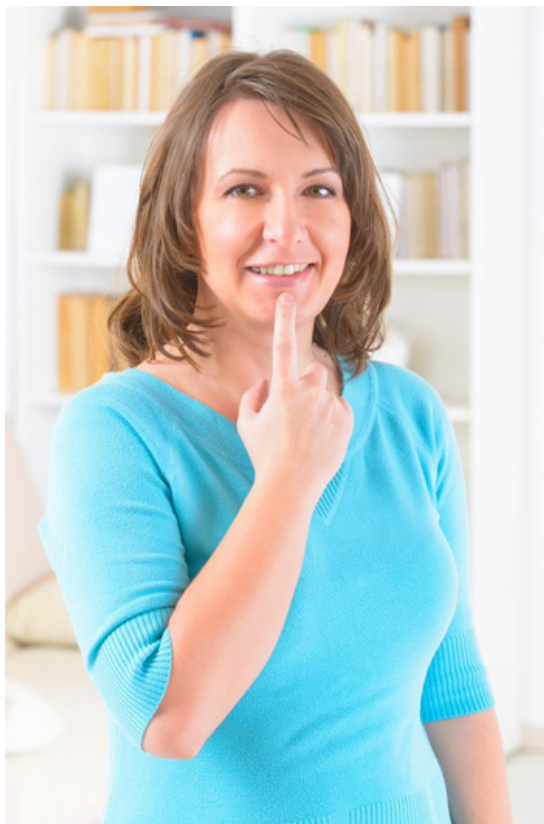
ZELFZORGMAGAZINE DIT LIEVE
LIJF

EFT Tapping

EFT is een kortdurende holistische behandelmethodede waarmee je emotionele en mentale blokkades kunt opruimen en de negatieve ervaring van lichamelijke klachten of ongemakken kunt verminderen. Je kunt het in korte tijd leren, en daarmee heb je de sleutel in handen om je dagelijkse leven, en die van anderen, een stuk aangenamer te maken.

EFT Tapping Therapie wordt ook wel Energie Psychologie of Meridian Based Desensitization genoemd. De EFT-technieken komen uit de NLP, Psychologie, Mindfulness, Bodyscan, Acupressuur en EMDR. Er zijn inmiddels meerdere wetenschappelijke studies die de werkzaamheid van EFT Tapping hebben onderzocht. (Let op: er bestaat ook EFT-relatie therapie voor stellen, dit is een heel andere vorm van therapie).

LUISTER HIER
NAAR EEN EFT
TAPPING
SESSIE DIT
LIEVE LIJF



De methode zelf bestaat uit het kloppen op een aantal specifieke acupunctuurpunten op je gezicht en romp, terwijl je hardop zinnnetjes uitspreekt. Deze zinnnetjes verwoorden jouw emoties rondom je klacht perfect. Het hardop uitspreken houdt je aandacht erbij en helpen jouw onderbewuste om de emotionele lading eraf te halen. De punten zitten op het gezicht, de romp en de handen en zijn de acupressuurpunten waar de acupuncturist de naalden in steekt. Zo haal je de lading eraf, en dit merk je meteen na de behandeling. Ik heb in de loop der jaren heel mooie resultaten gezien bij depressieve gevoelens, angsten, laag zelfbeeld, worstelen met het eigen lichaam, misbruik, eetbuien, omgaan met lastige collega's, extreme gevoeligheid, hoofdpijn, scheiding, darmklachten, rouw, whiplash, en stress/burn-out.

EFT Tapping kan veilig worden toegepast bij **emotionele klachten**, of **sterk ervaren emoties**. Deze emoties hebben invloed op ons fysieke lichaam, en op hoe we ons van binnen voelen. Door het niet goed (durven) uiten, houden we ze binnen en zetten we ze vast in ons lichaam (met name in organen en meridianen). Dit kan zorgen voor blokkades, lokaal verminderde doorbloeding en diverse lichamelijke en mentaal/emotionele klachten. Samen met mij spoor je deze blokkades op, waarna je ze kunt loslaten **zónder dat het te heftig voor je wordt**.

Denk hierbij aan:

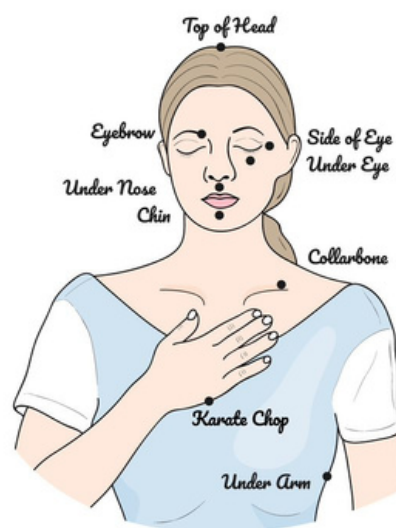
- Angsten en fobieën zoals bloosangst, spreekangst, vliegangst, autorij-angst, hoogtevrees, pleinvrees, claustrofobie, spinnenangst, faalangst etc.
- Stressklachten en stress-gerelateerde klachten zoals hartkloppingen, uitstelgedrag, burn-out, overspannenheid, perfectionisme.
- Heftige emoties n.a.v. heftige voorvallen en trauma's, zoals boosheid, frustratie, verdriet, paniekaanvallen, hyperventilatie, machteloosheid, depressie, slachtoffergevoel, schaamte.
- Rouwverwerking.
- Gevoel van machteloosheid.

EFT Tapping werkt ook ondersteunend bij hoe je **lichamelijke klachten ervaart**, vooral als ze heftig zijn. Door de emotionele lading van de klacht af te halen, vermindert de prikkelactiviteit in bepaalde hersengebieden, waardoor je zenuwstelsel tot rust komt. En jij en je lijf ook.

Lichamelijke klachten kunnen namelijk lastige emoties en gevoelens met zich meebrengen. Bij EFT Tapping kijken we daarom vooral naar de emotionele aspecten die samenhangen met de lichamelijke klacht. Als je de emoties rondom je klacht kunt verzachten, gaat de lading ervan af, en dat scheelt veel in hoe je de klacht ervaart.

Denk aan:

- Migraine en andere vormen van hoofdpijn.
- Rugklachten.
- Spastische darm, ziekte van Crohn en andere darmklachten.
- Maagklachten zoals brandend maagzuur, maagzweer.
- Herstel na lichamelijk trauma, bijv. gebroken botten en/of verwondingen, hersenschudding, whiplash.
- Menstratieklachten.
- Enzovoort.



EFT Tapping Points

Geschikt voor zwangeren:

EFT Tapping kan veilig worden toegepast in elke fase van de zwangerschap en kan de aanstaande moeder ondersteunen in het omgaan met zwangerschapsklachten, de eventuele angsten rondom zwangerschap en bevalling, en in de voorbereiding op de bevalling. De EFT Tapping therapeut kan daarnaast persoonlijke tapping-scripts schrijven voor emotioneel-mentale hulp bij klachten en angsten rondom zwangerschap en bevalling, waarmee de aanstaande moeder zich gesterkt voelt en meer vertrouwen krijgt in de oerkracht van haar lichaam. Dit zal haar veel ontspanning, en innerlijke rust geven.

Geschikt voor kinderen:

Kinderen leren en absorberen heel veel op jonge leeftijd en komen ook voor veel uitdagingen te staan. Al deze invloeden vormen patronen en gewoontes en nemen ze mee naar de volwassenheid. Negatieve overtuigingen en gedachten kunnen nu al op jonge leeftijd verstoringen geven waardoor een breed scala aan klachten kunnen ontstaan denk aan: angsten, schaamte, faalangst en schuldgevoelens, leerproblematiek maar ook lichamelijke klachten. EFT werkt heel goed bij kinderen. EFT is veilige methode en kan op alle kinderen toegepast worden, van baby tot jong volwassenen. EFT is hèt hulpmiddel voor ouders/voogden of andere mensen die met jouw kind te maken hebben. EFT met kinderen is een unieke ervaring, omdat kinderen in heel veel gevallen makkelijk en snel op een behandeling met EFT reageren en hun gedrag kunnen aanpassen op een positieve manier. Het werken met kinderen vraagt om een eigen aanpak. De woorden en zinnen dienen te worden toegespitst op de beleving en de wereld van het kind, en de uitleg van de punten kan het beste speels aangeleerd worden. Het gebruik van een teddybeer, om het tappen eerst op voor te doen, kan de drempel voor kinderen verlagen en het kind vertrouwen geven.

EFT en wetenschappelijk onderzoek:

Internationeel wint EFT Tapping steeds meer aan bekendheid. Er zijn inmiddels meer dan 200 onderzoeken gedaan naar het effect van EFT Tapping, door o.a. universiteiten in de Verenigde Staten, Engeland, Turkije, Zweden, Filippijnen, Peru, en Australië. Bekende namen zijn bijvoorbeeld Harvard Medical School, University of California, Ankara Universiteit Turkije, Bond Universiteit en Griffith Universiteit Australië. In Nederland wordt het ook bekender bij bedrijfsartsen, bij het Antonie van Leeuwenhoek ziekenhuis en het VU universitair centrum voor studenten.

Er is onderzoek gedaan naar EFT bij veteranen en militairen, vluchtelingen en PTSS, effect op het stresshormoon cortisol, eetbuien, angststoornissen, en depressie. Meer weten? Bekijk dan de TED talk van Dr. Peta Stapleton en haar onderzoek als klinisch psycholoog.

In alle routes van Dit Lieve Lijf maak je kennis met EFT. Maar je kunt natuurlijk ook een behandeling bij me boeken, mail me dan gerust op info@openhart.nl

Hoe ziet een behandeling eruit?

Door jarenlange ervaring, studie, scripts schrijven, en ook lesgeven in EFT ken ik diverse EFT behandeltechnieken. Na het voorgesprek schrijf ik aan de hand van jouw verhaal een EFT script op maat voor je. We zoeken daarin samen naar de beste omschrijving van de klacht, die tegelijk voor een hoog cijfer zorgt. Het EFT-script bestaat uit zinnen in jouw woorden, die de emotionele lading goed beschrijven. Deze zinnen spreek je vervolgens samen met mij hardop uit, terwijl je ondertussen op de acupunctuurpunten klopt van je gezicht, romp en handen. Ik doe het voor, jij spreekt het vervolgens na. Ook kunnen oogbewegingen worden toegepast. Wees gerust, ik doe steeds met je mee en leg het helder voor je uit. Na een paar kloprondjes kijken we samen naar het effect d.m.v. een cijfer geven. Als het cijfer voldoende omlaag gegaan is, kan de EFT sessie worden gestopt. Als het cijfer niet omlaag gegaan is, volgen er nog een aantal kloprondjes, waarbij de zinnen mogelijk iets worden aangepast. Het is verstandig om ook thuis met het script aan de slag te gaan. Ik neem een audio voor je op. Een EFT Tapping behandeling zal ca. 45 minuten duren, soms iets korter, soms iets langer. Dit is afhankelijk van wat er ter tafel komt, en van hetgeen ik voor ogen heb. EFT Tapping kent geen vast of gemiddeld behandeltraject. Voor een resultaat dat beklijft, kun je het beste rekening houden met gemiddeld 4 tot 7 sessies.

Ik raad je aan om warme, makkelijk zittende kleding te dragen. Denk bijv. ook aan warme sokken of een vestje. Liever geen riemen en geen zware sieraden. Tijdens een sessie houd je je kleding gewoon aan. EFT Tapping kent geen “bijwerkingen” zoals we die bijv. kennen vanuit bijwerkingen van medicatie. Bij psychische diagnoses of ernstige psychiatrie altijd overleggen met de bestaande arts/specialist. Denk bijv. aan licht en zwaar autisme, dementie, delirium, zwakzinnigheid, epilepsie etc. EFT Tapping is daarnaast niet geschikt bij schizofrenie, DIS en psychoses/psychosegevoeligheid.



De 4 zelfzorg routes van Dit Lieve Lijf

Selfcare is echt Healthcare!

4 Zelfzorg Routes

- Ik geloof dat als je diepe compassie en verwondering en dankbaarheid beleeft voor je lichaam, dat je dan heel bewust en easy andere levenskeuzes gaat maken. Authentiekere keuzes. En dat je leven daardoor meer relaxed en vervullend wordt.
- Ik geloof dat het enorm belangrijk is dat de zelfzorgactiviteiten echt bij jou passen, bij wie je bent en bij je eigen leven en levensvisie.
- Ik geloof ook dat je daarbij lichaam, ziel en geest dient te betrekken. Die 3 aspecten van jou moeten effectief samenwerken, wil zelfzorg echt gaan beklijven.

Omdat we allemaal verschillend zijn en omdat zelfzorg echt bij JÓU moet passen, bij wie jij bent, bij je leven, bij je leefstijl en levensvisie zijn er in het zelfzorgprogramma Dit Lieve Lijf vier routes die je kunt volgen.

1. Jouw Complete ZelfzorgReis

Dit is de meest complete zelfzorgroute die we bieden. Diepgaand & duurzaam. Voor de echte diepganger die committed is en discipline heeft. Met 17 modules ga jij in 17 weken naar een blijvende verandering in zelfzorg, zelfwaardering, werkplezier en balans tussen werk en privé. Deze complete reis vergroot je draagkracht, je weerbaarheid, je prestaties, je productiviteit, en je veerkracht. Je maakt een mindshift waar je collega's u tegen zeggen.

2. Zelfzorg voor Werk & Privé

Deze route is voor de zorgprofessional die begrijpt dat blijvende zelfzorg met goede zelfkennis begint. Met 10 modules maak jij de boeiendste reis die we kunnen maken: de reis naar binnen. Zin in jezelf echt te ontdekken? Zet nu de stap naar slimme zelfzorgroutines en slimmere balans tussen werk en privé.

3. Zelfzorg voor Lichaam, Ziel & Geest

Deze route is voor de nieuwsgierige man/vrouw die begrijpt dat lichaam en geest samenwerken, en dat je balans bereikt als je alle aspecten van je lieve lijf en leven meeneemt. Met deze 8 modules kies je voor een holistische dive in jouw zelfzorg op fysiek, emotioneel, mentaal, spiritueel, sociaal, energetisch, en persoonlijk niveau. Toe aan die brede transformatie? Dan is deze voor jou!

4. Zelfzorg voor Hoofd & Hart

Deze route is als je houdt van to the point, kort en krachtig, overzichtelijk en compact, zowel qua tijd, inzet en diepgang. Baal je ervan dat je vaker moe bent, of een korter lontje hebt? Dan is deze route je op 't lijf geschreven.

VIDEO:
zorg je
graag
voor
mensen?

KLIK HIER!
Zet je gaafste stap ooit
en klik snel eventjes
hier als je echt werk wilt
maken van zelfzorg.
Termijnbetaling mogelijk

Vergeet niet bij 't
afrekenen de code
Joehoe! in te vullen
voor 33% korting!

ZelfzorgMagazine Dit Lieve Lijf

ZelfzorgMagazine Dit Lieve Lijf

Je hebt een prachtig ZorgHart. Staat klaar voor anderen, bent zorgzaam, hartelijk en hebt een luisterend oor. Maar wie heeft een luisterend oor voor jou?

Je ontdekt in het magazine Dit Lieve Lijf hoe je jouw ZorgHart kloppend houdt. En je energie op niveau.

Met dit mooie fysieke en interactieve Magazine

- Heb je weer oog voor de balans tussen werk en privé, zodat je eindelijk kunt ontspannen, en daardoor weer echt contact hebt met de mensen om je heen.
- Ga je supergezonde keuzes maken, voor je lieve lijf, je mooie hart en je briljante brein, zodat je je sterk en zelfverzekerd voelt, in welke stresssituatie dan ook
- Blijf je veel beter in balans, zodat je niet langer leegloopt in lastige situaties omdat je je eigen energie altijd weer kunt aanvullen

Ik krijg zulke mooie, ontroerende reacties op dit magazine.

Nieuwsgierig? Voor € 8,- is hij voor jou! App of mail me:
magazine@ditlievelijf.nl

Take Care!

Petra Kaemingk-de Lange

Dit Lieve Lijf
De Stuwijk 1
7772 AW Hardenberg
06 23 557609
info@ditlievelijf.nl
www.ditlievelijf.nl

