

## Nieuwsgierig naar EFT?

### 1) Gratis kennismaking

#### Smelt je Stress met EFT

Doe mee met de online workshop en maak in ~75 minuten kennis met de kracht van Emotional Freedom Techniques (EFT).

Ontdek hoe je slechts in een paar minuten stress kunt laten smelten als sneeuw voor de zon en hoe je er zelf verder mee aan de slag kunt gaan.



SMELT JE STRESS  
Gratis *online*  
kennismaking

### 2) Samen aan de slag

#### Van Klacht naar Kracht

Heb je een onderwerp waaraan je zou willen werken; emotioneel of fysiek? Doe dan mee met het individuele EFT-traject.

Samen kijken we naar waar je tegenaan loopt en maken we een plan hoe dit aan te pakken.

Boek hier een vrijblijvend oriëntatiegesprek




## Contact

Karen Zimmermann  
Dr. Vlaanderenlaan 76  
2396GZ Koudekerk aan den Rijn  
06-343.778.41  
<https://connectives.nl/>  
[info@connectives.nl](mailto:info@connectives.nl)



Consulten zowel online als in praktijkruimte

 **Connectives**



**Karen Zimmermann**  
EFT-STRESSCOACHING



Voor Professionals die  
STRESS & GEZONDHEIDS-  
KLACHTEN bij de wortel  
willen aanpakken

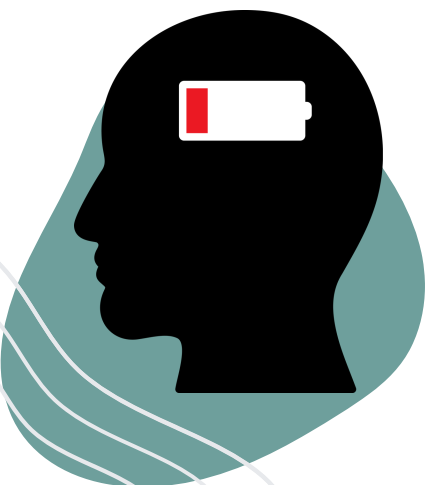
# Wat stress met je doet

## Schadelijk

Stress ontstaat wanneer je lichaam reageert op druk, spanning of ongemak, van werkdruk tot persoonlijke uitdagingen. Je hartslag versnelt, je ademhaling wordt oppervlakkig en je spieren spannen zich aan.

Dit is je vecht- of vluchtreactie, bedoeld om je snel te laten handelen in gevaarlijke situaties. Maar wanneer deze reactie blijft aanhouden, bijvoorbeeld door onverwerkte gebeurtenissen, raakt je lichaam in een constante staat van alertheid.

Dit leidt vaak tot lichamelijke klachten, zoals hoofdpijn, slaapproblemen en vermoeidheid. Langdurige stress kan je gezondheid ernstig schaden als het niet tijdig wordt aangepakt.

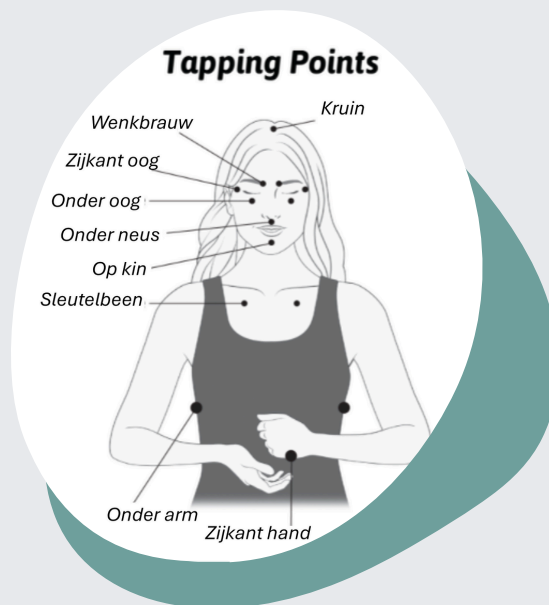


# Hoe EFT werkt

## Van Stress naar Relax

Steeds meer wetenschappelijke onderzoeken bevestigen de effectiviteit van Emotional Freedom Techniques (EFT) bij zowel fysieke als psychologische klachten

De natuurlijke ontspanning van je lichaam wordt geactiveerd door zachtjes te kloppen op acupressuurpunten of door middel van een geleide meditatie, terwijl je je richt op stressvolle of traumatische ervaringen.



Hierdoor neutraliseert de intensiteit van de emotionele lading en de gebeurtenis verandert in een neutrale herinnering.

Het ontkoppelt je stressrespons, waardoor je je anders voelt en reageert.

# Waarvoor inzetten

## Stressgerelateerde problemen

Stress kan zich op verschillende manieren uiten: van mentale spanning tot lichamelijke klachten. Of het nu werkdruk, angst, oude trauma's of lichamelijke pijn betreft, stress beïnvloedt je dagelijks leven.

- Heb je last van stress door werkdruk, angst of onzekerheid?
- Ben je vastgelopen door oude overtuigingen of trauma's?
- Misschien ervaar je chronische lichamelijke klachten, die maar niet verdwijnen.
- Of zit je vast in een vicieuze cirkel van faalangst, burn out of verslaving?

EFT pakt deze problemen bij de wortel aan, zodat je niet alleen de symptomen verlicht, maar ook écht verandert hoe je je voelt, denkt en reageert.

