

Optimal EFT Basis Protocol

Optimal EFT (OEFT) is een meditatieve vorm van stress of een probleem oplossen. Het brengt ontspanning (vrede) in het lichaam, waardoor de stressrespons geneutraliseerd wordt en er weer ruimte ontstaat.

1. Op welk moment heb je de negatieve emotie of het negatieve gevoel?

Stap in dit moment alsof het een filmfragment is, waarin je zelf aanwezig bent. Kijk door je eigen ogen en doe alsof het nu gebeurt. Een gebeurtenis die langer dan 10-20 sec duurt, moet je opsplitsen in alle kleine filmfragmentjes die je zo een voor een aanpakt. Wie en wat zie je om je heen? Wat zie, hoor, ruik, proef of voel je? Laat nu gebeuren wat er gebeurt: wat voel je nu?

Welke emotie heb je nu? Begin met de heftigste, bepaal of dit bij angst, boosheid of verdriet hoort en geef de intensiteit een cijfer tussen 0 (niets) en 10 (maximaal). Je mag ook een combinatie van emoties nemen als ze even heftig zijn. Nu weet je waar je op gaat mediteren:

2. De meditatie

- Word stil van binnen en roep een vredig, liefdevol gevoel op door aan iets of iemand te denken.
- Focus op je probleem en nodig *Unseen Therapist*¹ uit om dit probleem helemaal voor je op te lossen. Heb vertrouwen dat zij weet wat nodig is.
- Mediteer 1-2 minuten door stil te blijven en verbinding te houden met het fijne gevoel. Je mag ook iedere andere visualisatie laten opkomen, bijvoorbeeld van de bron die je uitgenodigd hebt of mooi licht. Je kunt de negatieve gevoelens voorstellen als een rode pulserende bal of iets dergelijks en *Unseen Therapist* als een verkoelende regen. Alle beelden zijn goed.

3. De test

Stap opnieuw in je moment, stel vast wat de intensiteit van je verdriet, boosheid of angst nu is en geef het een cijfer. Herhaal de meditatie. Test opnieuw en blijf het testen en de meditatie herhalen totdat alle emoties of gevoelens van dit moment 0 zijn.

4. Finale test

Als alles 0 lijkt, herhaal je nogmaals de test en ga je je best doen om nog een negatieve reactie aan te krijgen. Als het nodig is, maak het dan een beetje erger, overdrijf het een beetje. Krijg je nog wat aan? Nogmaals de meditatie doen! Is alles neutraal en voel je geen reactie meer? Dan ben je klaar. Testen doe dus je om te zien of je nog iets kunt vinden. Hoe grondiger je test, des te beter is je resultaat!

NB Als je heftige emoties krijgt: niet stoppen en blijven mediteren!

Je hebt niets fout gedaan, je voelt alleen je reactie in dit moment beter. Als je nu doorgaat, dan ruim je het ook echt op. Indien nodig, kun je overstappen naar het klopprotocol (andere download op eftpraktijkactrom.nl). Soms is het gemakkelijker om over te stappen op het kloppen als je emoties heftig zijn, maar als het lukt, kun je ook blijven mediteren en de hulp van de *Unseen Therapist* invoeren.

Let erop dat je niet van de ene in de andere herinnering gaat en er steeds meer bijhaalt. Je kunt maar één situatie tegelijk neutraliseren.

¹ Wat voor jou passend is: het universum, het 'Al', de Heilige Geest, Boeddha, een Beschermengel, Jezus, God etc.

Bronvermelding:

Rutten, G. *Optimal EFT basisprotocol*. Versie 8.2 www.eftpraktijkactrom.nl