

Dag 2: Wat is er nodig om de blokkades te doorbreken?

Je kent het vast wel: je wilt iets écht graag, met je hoofd ben je er helemaal klaar voor, maar toch... er gebeurt niets. Je komt niet vooruit. Frustrerend, toch? Dat is waar blokkades om de hoek komen kijken.

1. Waarom blokkades ontstaan (en wat ze voor je doen)

Blokkades zijn eigenlijk een soort beschermingsmechanisme van je brein. Ze houden je tegen, zelfs als je iets heel graag wilt.

Maar waarom? Vaak komen ze voort uit oude ervaringen waarin je je bedreigd voelde, fysiek of emotioneel. Denk aan die ene keer dat je faalde, werd afgewezen of niet voldeed aan de verwachtingen van anderen. Je brein heeft die ervaringen opgeslagen als een soort "no-go zone".

En nu probeert het je koste wat kost te beschermen tegen het opnieuw ervaren van die pijn, ook al weet je hoofd dat je er helemaal klaar voor bent.

Het gekke is: die blokkades willen je beschermen, maar ze zorgen er tegelijkertijd voor dat je vast blijft zitten. Je wilt vooruit, maar je systeem houdt je onbewust tegen om je veilig te houden.

2. Hoe doorbreek je blokkades met Gold Standard EFT?

Gelukkig kun je die blokkades doorbreken. Met EFT (Emotional Freedom Techniques) ga je rechtstreeks naar de kern van wat je tegenhoudt. Gold Standard EFT, ontwikkeld door Gary Craig, is dé manier om die diepgewortelde overtuigingen en emoties aan te pakken.

Met EFT geef je jezelf de vrijheid om oude patronen los te laten en zonder belemmeringen te handelen. Geen onzichtbare muur die je tegenhoudt, maar ruimte om te groeien, zowel in je werk als in je leven.

Dus, laten we beginnen. Het is tijd om je blokkades aan te pakken en te ontdekken hoeveel meer je kunt bereiken als je vrij bent van die oude overtuigingen!

"Don't let yesterday take up too much of today."

– Will Rogers

1. Eerst even landen; hoe zit je er bij? Scan je lichaam en word je bewust van wat je voelt en waar.

2. Kijk naar je dagoverzicht van gisteren. Hoe is het gisteren gegaan en zijn de meest belangrijke acties (de *'s) gelukt?

- Wat ging goed?
- Waar liep je met name tegenaan?
- Wat maakte dat het niet helemaal ging zoals je wilde
- Welke gedachte had je hierbij?
- Kies de belangrijkste gebeurtenis; voel je lichaam, zit hier stress op of zit er een emotie aan vast? Geef een score tussen 0-10 (waarbij 10 het hoogst is). Klop een paar rondjes indien hoger dan 5

3. Welke negatieve overtuiging zeg jij tegen jezelf?

Wat we nu ervaren, wordt sterk beïnvloed door onze vroegste kinderjaren, vooral door negatieve conclusies die we toen over onszelf hebben getrokken, zoals "ik ben niet goed genoeg". Ons brein generaliseert die oude ervaringen, waardoor we onbewust volgens die patronen reageren in het heden.

Ik ben ...

4. Doe je ogen dicht en zeg deze overtuiging hardop tegen jezelf. Hoe waar voelt deze overtuiging voor je, emotioneel, niet rationeel. Geef een getal tussen 0-100%.



Je negatieve overtuigingen over jezelf zijn zoals een tafelblad, gedragen door poten: specifieke ervaringen uit je verleden. Met EFT klop je die poten, één voor één, neutraal. Als je de belangrijkste ervaringen oplost, stort het tafelblad in, en daarmee verdwijnen overtuigingen als "ik ben niet goed genoeg". Dit heet het generalisatie-effect: door slechts een aantal kernmomenten aan te pakken, ruim je automatisch ook veel andere soortgelijke overtuigingen op.

- Om écht te helen en je blokkades te doorbreken, moeten we dus teruggaan naar de oorsprong van die overtuigingen en ze aanpakken bij de bron.
Bij score ≤ 5 , stel jezelf de vraag: waar ken ik dit gevoel van? Waar heb ik dit geleerd? Voel je lichaam, is er een emotie bij? Geef een score en klop een aantal rondes totdat er niets meer aangaat.

Tip 2: Vanaf vandaag, kies elke dag 1 momentje waarop iets gebeurt waarin je voelt dat je negatieve overtuiging aangaat en je geblokkeerd wordt en klop deze met EFT tot 0. Nog beter: 😊.

- Voor als er nog tijd is en anders voor na deze sessie: kijk naar je weekplanning en zet je activiteiten voor vandaag in het dagoverzicht. Welke 3 dingen zijn het meest belangrijk voor je vandaag? Zet daar een * bij.

Dinsdag:

Wat we hier trouwens doen is plannen volgens de Bujo-methode (ontwikkelt door Caroll Ryder). Het idee is: als het niet belangrijk genoeg is om op te schrijven, dan is het zeker niet belangrijk genoeg om uit te voeren.

7. Kijk naar je dagoverzicht en word je dan weer bewust van je lichaam. Zit hier stress op of zit er een emotie aan vast? Geef een score tussen 0-10 (waarbij 10 het hoogst is). Klop omlaag als hier stress op zit.

8. Waar ben je na deze sessie bewust van geworden en wat ga je ermee doen?

“The only way to deal with the past is to transform it through your present.”

- Unknown