

Dag 3: Wat wil je eigenlijk echt?

Vandaag gaan we op ontdekkingsreis naar wat jij werkelijk wilt. Misschien denk je dat je het al weet, maar vaak zit het antwoord verborgen onder dagelijkse routines en gedachtes. Het kan zelfs zijn dat je blokkades hebt, zonder dat je je hiervan bewust bent. Met behulp van Optimal EFT en meditatie brengen we vandaag helderheid in wat je écht diep vanbinnen verlangt.

"The biggest adventure you can take is to live the life of your dreams."

– Oprah Winfrey

Vandaag draait alles om naar binnen keren, loslaten wat je tegenhoudt, en de eerste stappen zetten naar het leven dat jij wilt leiden.

Optimal EFT basisprotocol – specifieke gebeurtenis

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 Therapist¹ 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. 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.

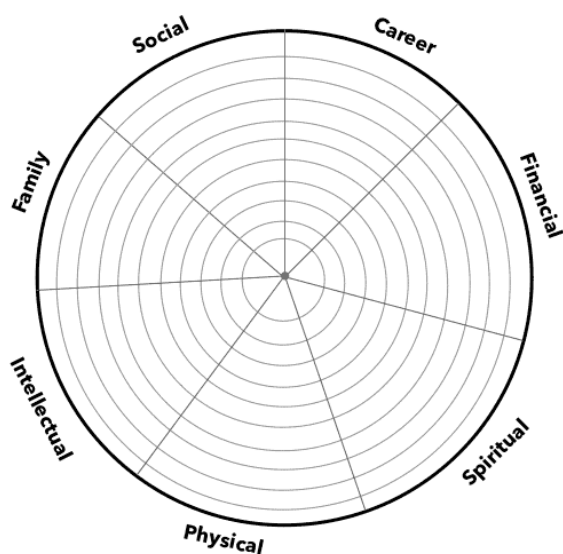
Bronvermelding:

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

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?
 - Hoe voel je je over gisteren? Geef een cijfer tussen 0-10, waarbij 10 een superfijn en tevreden gevoel is
 - Wat ging goed?
 - Waar liep je tegenaan?
 - Wat heb je hiervan geleerd?

3. Dan een korte check-in (2 min). Teken hoe tevreden je bent met je leven op de verschillende levensgebieden. Geef een getal tussen de 0-10 aan voor:



Carrière – Financieel – Spiritueel –
Fysiek – Psychisch – intellectueel –
Familie (& Partner) - Sociaal

4. Op welk gebied zou je vandaag meer inzicht willen krijgen in wat je écht wilt? Denk ook aan wat je op dag 1 bedacht hebt waarom je aan deze ochtendworkshops meedoet.

5. We doen een meditatie m.b.v. Optimal EFT.
Welke inzichten komen hieruit? Hoe ziet het eruit als je dit bereikt hebt, hoe voelt het, ruikt het ... beleef het helemaal!

6. Als je dit in een zin of woord zou moeten samenvatten; hoe klinkt dat dan? Wat ik écht zou willen, als ik nergens rekening mee zou hoeven houden, dan is dat ...
Let op: schrijf het als een affirmatie, dus positief geformuleerd!

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

8. Wat zit er in de weg als je dit niet 100% gelooft? Welke mislukkingen, falen, zelfbeeld en negatieve overtuigingen heb je eerder meegemaakt die deze overtuiging laten wankelen?

9. Kies een van de voorbeelden die je hebt opgeschreven bij 8 en vraag je onderbewuste: wat is het beste voorbeeld om nu aan te werken met EFT? Maak hier een specifieke gebeurtenis van (*Het moment waarop ... gebeurt en ik me ... voel*). Ruim dit moment op tot 0.

En als je wilt kun je bij ≤ 5 , jezelf de vraag stellen: waar ken ik dit gevoel van? Waar heb ik dit geleerd? Voel je lichaam, is er een emotie bij? Geef een score en klop totdat er niets meer aangaat.

10. 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. Moet er nog iets van gisteren overgebracht worden naar vandaag? Welke 3 dingen zijn het meest belangrijk voor je vandaag? Zet daar weer een * bij.

Woensdag:

11. Kijk naar je dagoverzicht en word je 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 (symptoomkloppen).

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

"The only way to do great work is to love what you do. If you haven't found it yet, keep looking. Don't settle."

- Steve Jobs