



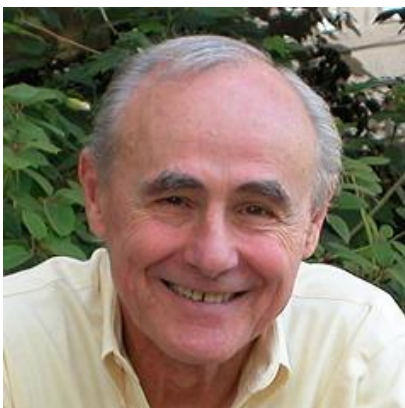
Stress loslaten met EFT en EMDR

Bie Van Vlierden | stress

Dit kort overzicht geeft je een duidelijk beeld in 3 stappen.

- ✓ EFT
- ✓ EMDR
- ✓ EFT en EMDR : sterke resultaten bij stressklachten

EFT of Tapping - Emotional Freedom Technique



"De oorzaak van alle negatieve emoties is een verstoring in het energetisch systeem van het lichaam." Gary Craig

www.emofree.com

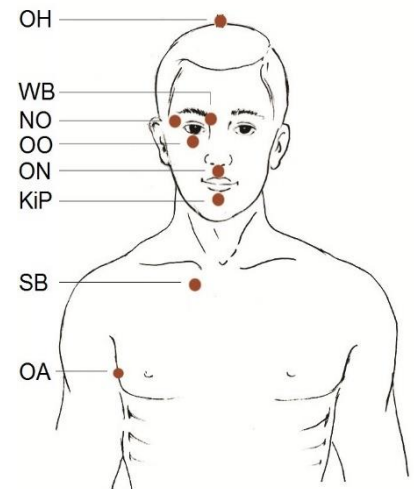
De EFT- techniek is ontwikkeld door de Amerikaan **Gary Craig**, gecertificeerd NLP-Master Practitioner.

EFT combineert accupunctuurpunten, NLP en neurowetenschap. De negatieve impact van traumatische gebeurtenissen wordt door het tappen weggenomen.

Er wordt op vaste punten door de kledij heen op het lichaam getikt, in EFT 'tappen' genoemd.

Bij EFT gebeurt het harmoniseren door het *tappen* met de vingertoppen op bepaalde punten die in verbinding staan met de meridianen.

Tegelijkertijd wordt er gewerkt met emoties, beelden, fysieke gewaarwordingen en gemoedstoestanden die door de onderliggende traumatische situaties getriggerd worden.



EMDR – Eye Movement Desensitization Reprocessing

EMDR staat vooral bekend als de therapie met de oogbewegingen. Dit is nogal simplistisch uitgedrukt want het is veel complexer dan dat. Er worden naast oogbeweging ook *tapping* gebruikt en afwisselende audiostimulatie.



“Getting past your past”. Francine Shapiro

<https://www.emdr.com/francine-shapiro-ph-d/>

De Amerikaanse psychologe **Francine Shapiro** is de grondlegster van deze therapie.

EMDR doorbreekt de interferentie van de traumatische herinnering en helpt de negatieve associatie van het verleden en van de traumatische ervaringen los te laten.

EMDR gebruikt reeksen snelle bilaterale oogbewegingen, *tapping* of audiostimulatie om je te helpen storende ervaringen te verwerken. Deze afwisseling helpt je je herinneringen te plaatsen in een gezonder perspectief.



EFT en EMDR verminderen stresssymptomen effectief

Het zijn **kortlopende therapieën** met een eigen procedure die heel effectief zijn bij de behandeling van stress en de meest uiteenlopende daaruit voortvloeiende emotionele, mentale en fysieke klachten.

De negatief-beladen situaties, herinneringen, gebeurtenissen, gedachten, gevoelens worden emotioneel neutraal en **verliezen hun negatieve associatie**. De negatieve emoties en de aspecten die stress uitlokken worden aangeraakt maar het is nooit de bedoeling dat de cliënt wordt ondergedompeld in emoties.

Zowel EFT als EMDR zijn **evidence-based practices**, d.w.z. dat er wetenschappelijk bewijs is geleverd voor de doeltreffendheid van de methode.

Terwijl EFT van in het begin heel breed is ingezet, wordt EMDR vooral ingezet bij post traumatische stress stoornis (PTSS), bij een specifieke traumatische gebeurtenis waar het verband met de stress symptomen duidelijk aan te tonen valt. EMDR wordt nu breder ingezet dan aanvankelijk het geval was.

Het **toepassingsgebied** van beide therapieën is breed.

- Stress
- Fobie
- Angst
- Traumatische herinneringen
- Onzekerheid
- Negatieve emoties zoals
- Kwaadheid
- Wrok
- Geblokkeerd zijn in een rouwproces
- Schaamte
- Schuldgevoel
- PTSSongeval of verwonding
- Minderwaardigheidsgevoel
- Ernstige ziekte
- Overval
- Mishandeling of getuige van mishandeling/geweld
- Brand
- (seksueel) misbruik,...
- Rouw en verlies om een geliefd persoon, job
- Te bezorgd zijn
- ...