



Durf 'nee' te zeggen;
aan te geven wat je wilt of niet wilt;
voel je ontspanener;
niet meer het klamme zweet in je handen als je
moet spreken in het openbaar;
en wat er allemaal nog meer mogelijk is
met.....



Inhoudsopgave

Dankwoord	2
Voorwoord	3
Wat is EFT	4
Ons energiesysteem	4
Hoe werkt EFT bij emoties	5
Hoe werkt EFT op ons lichaam	6
“Huis-, tuin- en keuken EFT”	9
EFT voor een ander	10
Ervaringen van cliënten	12
Zelf aan de slag	26
Mogelijkheden bij mij	29

Dankwoord

Dit is maar een héél klein boekje, maar voor mij is het een stap in een heel bijzonder proces, waarbij contact met m'n nabije omgeving enorm belangrijk is geweest. Diegenen die hier een aandeel in hebben gehad wil ik hierbij enorm bedanken. Caro, Kaatje en Lil met name! Dank dat jullie er steeds voor me waren. En Gertjan....woorden zijn ontoereikend om uit te drukken hoe blij ik ben met jouw leeuwedeel in dit geheel.

Oss, januari 2010

Hallo!

Ik vind het leuk dat jij dit boekje in je handen hebt en ik hoop dat, naarmate je er in leest, jij ook enthousiast wordt van EFT!

EFT heeft mijn leven ondersteboven gegooid. Alles wat ik dacht te weten over hoe je jezelf kunt bevrijden van alles wat je belemmert om vrij, vanuit jezelf te leven en over hoe je je lichaam kunt helen, is door EFT onderuit gehaald. En ik ben er héél erg blij mee. Mijn hele leven heeft altijd in het teken gestaan van uitvogelen waarom ik doe wat ik doe, laat wat ik laat en voel wat ik voel en datgene waar ik niet blij van word proberen om te zetten in iets waar ik juist wél blij van word.

Dat is heel lang heel hard werken geweest en nu, door (of misschien beter gezegd, dankzij) EFT weet ik, dat het LETTERLIJK "effe tikken" kan zijn. Nieuwsgierig? Lees dan lekker verder!

Hetty

Wat is EFT

EFT staat voor Emotional Freedom Techniques. Een manier om het te omschrijven is, dat het de emotionele of psychologische en naaldloze variant is van acupunctuur.

Met EFT werk je *nét* als bij acupunctuur met de meridianen of energiebanen die door ons lichaam lopen.

De basis van waaruit EFT werkt is: “de oorzaak van ALLE negatieve emoties is een ontregeling in het energiesysteem van het lichaam.”

Ons energiesysteem

Ongeveer 5000 jaar geleden ontdekten de Chinezen een complex systeem van energie-circuits die door het lichaam lopen. Deze energiecircuits of meridianen zoals ze genoemd worden, vormen de basis van de oosterse geneeswijze en de hedendaagse acupunctuur.

Via die circuits worden elektrochemische boodschappen voortdurend door ons lichaam heen gezonden om het op de hoogte te houden van wat er gebeurt. Zonder deze constante stroom van energie zou je niet kunnen zien, horen, voelen, ruiken of proeven. Je kunt dus zeggen dat via die energiecircuits continu informatie door je lichaam gestuurd wordt. Maar wat nu, als zo’n circuit verstoord is? Dan is het best wel logisch dat de informatie ook verstoord verzonden wordt of aankomt.

Hoe werkt EFT bij emoties

Je kunt je vast wel voorstellen dat we miljoenen gedachtevelden/herinneringen hebben die via die energiecircuits verzonden zijn en weer opgeroepen kunnen worden. Zie zo’n gedachte eens als een dikke elastiek. Als ik jou vraag om aan een rode auto te denken, dan denk je aan een rode auto. Die gedachte is neutraal (een lege elastiek), ténzij je een probleem hebt gehad met een rode auto (ongeluk, gestolen, veel pech).

Maar als ik aan je vraag om aan de relatieproblemen te denken die je hebt gehad met je partner, die nog gevoelig liggen, dan is dié gedachte verre van neutraal. Er hangt lading aan die gedachte (een elastiek waar een stel paperclips aan hangen). Met andere woorden: er zitten verstoringen op dat energiecircuit. Wat we met EFT doen, is focussen op iedere verstoring aan zo'n gedachte, terwijl we ondertussen tikken op een serie meridiaanuiteinden, waarmee we die verstoringen kunnen verwijderen (voorbeeld en afbeelding achterin het boekje). Dan heb je ook daar een neutrale herinnering (een lege elastiek) en kun je doen wat jij wilt zonder negatieve lading uit het verleden die je beïnvloedt.

Hoe werkt EFT op ons lichaam

Héél in het kort: eigenlijk hetzelfde. De langere versie: ook ziekte of lichamelijk ongemak wordt veroorzaakt door ontregeling in het energiesysteem. Dus de

oplossing is dezelfde: focussen op het probleem, terwijl we tikken op die serie meridiaanuiteinden.

Een leuk voorbeeld uit de praktijk, mijn eigen ervaring: al zo'n 12 jaar heb ik last van hooikoorts, met alles erop en eraan.

Jeukerige branderige ogen die tranen; een haast chronische loopneus en veel genies. Jaren geleden heb ik er één voorjaar geen last van gehad doordat ik een maand lang een ontgiftingsprogramma volgde. Dat was super! Ik moest er alleen nogal wat voor laten staan: geen zout; suiker; tarweproducten, dus ook geen brood; geen wijn; koffie; vlees; koemelkproducten om er maar een paar te noemen. Voor een maand vond ik dat goed te doen, maar de rest van mijn leven? Het heeft me met EFT toch nog een paar weken gekost voordat de hooikoorts helemaal weg was. De reden daarvan is, dat je moet focussen op het werkelijke probleem en dat moet verwoorden terwijl je op de meridiaanuiteinden tikt. Dat was even zoeken. Ik

begon met de jeukende ogen en de loopneus. Dat bracht verlichting.....voor een paar uren. Verder zoeken. Overgevoelige gezichtsholtes dan maar. Dat bracht wat langer verlichting. Maar de hooikoorts kwam terug. Pas toen ik focuste op het overschrijden van de maximale tolerantiegrens van mijn lichaam voor gifstoffen, waardoor het allergieën was gaan ontwikkelen, sloeg ik kennelijk de spijker op z'n kop, want toen was ik van mijn hooikoorts af. Komend voorjaar even afwachten, maar ik weet nu in ieder geval waar het om gaat.

Als het gaat om EFT-en op lichamelijke klachten, is het handig om ons bewust te zijn van een dieper aspect van die lichamelijke klachten. Heel vaak (meestal? altijd?) zit er een andere, niet lichamelijke oorzaak onder. Wat op een gegeven moment een lichamelijke klacht wordt, was daarvoor waarschijnlijk al geruime tijd een emotionele zwakke plek, waar geen of niet voldoende aandacht is besteed. Nu, via het lichaam,

vraagt die zwakke plek opnieuw en iets "luider" om aandacht. Het, in mijn beleving, fantastische van EFT is, is dat je eenvoudig bij het lichamelijke symptoom kunt beginnen en via daar terug kunt werken naar waar het wérkelijk om gaat. Dan is het ook nog eens zo, dat EFT de mogelijkheid biedt om aan emotionele oorzaken te werken zónder dat je daarvoor het hele voorval met alle emoties erbij hoeft te herbeleven. Dit kan tot een minimum beperkt worden en je kunt je er vervolgens heel snel van bevrijden.

"Huis-, tuin- en keuken EFT"

Ieder van ons kan in zijn eigen leven vast wel dingen bedenken waar het goed zou zijn om voor te gaan zitten en op te EFT-en (als het inderdaad zo effectief is als ik beweert). Maar los daarvan is EFT ook zo handig om bij kleine dingetjes van de dag te benutten. Eigenlijk een soort EHBO of gereedschap, dat je gewoon altijd bij de hand hebt en dan niet alleen voor fysieke ongemakjes, maar ook voor de kleine irritaties:

- je hebt je gestoten en het doet flink zeer. Even een rondje EFT en je voelt de pijn afnemen.
- Je bent verkouden en je neus zit verstopt. Een rondje EFT doet wonderen. De kans bestaat dat je neus wéér verstopt raakt, maar wat let je? Gewoon weer een rondje. Kost je twee minuten en je hebt weer een poosje lucht. En je hoeft er geen chemische middelen voor te slikken of snuiven.
- Of je moet een telefoontje plegen waar je tegen aan zit te hikken omdat het een gesprek wordt waar je niet zo sterk in bent. EFT met de juiste affirmatiezin waarin je goed verwoordt wat je er moeilijk aan vindt en je voelt de spanning afnemen. Dan kun je dus vanuit veel meer ontspanning aan de slag en dát scheelt.

EFT voor een ander

En wat dacht je hiervan: je kind komt uit school en is boos of verdrietig om iets dat

gebeurd is, maar ziet het niet zitten om samen met je te EFT-en. Dan kun je het ook gewoon vóór je kind doen en hem of haar daarmee helpen. Of je ziet dat het niet lekker in z'n vel zit, maar daar over praten zit er even niet in. Verwoord wat je ziet in een affirmatie (alhoewel Ciska een beetje in de knoop zit met zichzelf, accepteer ik haar innig en volledig) en tik vervolgens op de meridiaanuiteinden en je zult zien dat er verandering optreedt.

Ervaringen van cliënten

Lisa, 28 jaar:

“Toen ik voor het eerst hoorde van EFT vond ik het een beetje zweverig klinken en ik wist niet goed wat ik ervan moest verwachten. Via via kwam ik toch terecht bij Hetty en heb ik me opengesteld voor de mogelijkheden van EFT.

De aanleiding was voor mij gelegen in de onvrede die ik voelde in mijn toenmalige relatie, maar natuurlijk gingen de problemen die ik had veel dieper. Na twee uur EFT-en had ik die problemen nagenoeg niet meer. Na iedere “riedel” (rondje tikken op de meridiaanuiteinden met bijpassende affirmatie) kon ik niet anders dan heel diep ademen, alsof de bevulde lucht in mijn longen plaats maakte voor nieuwe, verse lucht en nieuwe energie. Steeds viel er een last van me af en werd het voor mij mogelijk met een schone lei te beginnen. Toen ik uiteindelijk bij Hetty wegging voelde ik me als herboren.

Alles is sindsdien veel duidelijker. Het is alsof ik

vóór het EFT-en blokkeerde om de juiste beslissing te nemen en EFT-en heeft die blokkade opgeheven. Zaken waar ik vroeger als een berg tegenop zag, zijn nu gereduceerd tot kleine heuveltjes.

Een leuke bijkomstigheid: mijn hele leven heb ik lelijke, afgebeten nagels gehad. Ik kon maar niet stoppen met de gewoonte ze af te bijten, sterker nog: ik had niet eens door wanneer ik ze afbeet. Een paar dagen na het EFT-en kwam ik erachter dat ik ineens nagels had. Tijdens het EFT-en is, onbedoeld, ook een blokkade opgeheven die ervoor zorgde dat ik mijn eigen 'zelfverdedigingsmechanisme' wegbeet. Dat is nu niet meer het geval. Voor het eerst in mijn leven voel ik me sterk genoeg om van me af te bijten!”

Karin, 46 jaar:

“Ik gebruik EFT bij allerlei lichamelijke ongemakken, zoals pijn in mijn rug of schouder en bij slaapproblemen. Soms duurt het even voordat het werkt, maar het werkt bij mij altijd. EFT heeft bij mij echter de meeste impact bij

emotionele gebeurtenissen.

Op een dag kreeg ik via de telefoon te horen dat een vriendin van mij heel erg ziek zou zijn.

Ik had haar man huilend aan de telefoon.

Nadat het gesprek beëindigd was, stortte ik emotioneel helemaal in. Ik heb Hetty gebeld en door de telefoon hebben we een EFT sessie van een paar minuten gedaan. Ik voelde de onmacht en het verdriet uit me wegglijden en ik stond weer met beide benen op de grond. 's Middags kon ik gewoon een belangrijk gesprek voeren.

En zo zijn er daarna nog een paar emotionele gebeurtenissen geweest, waarbij ik mezelf snel en gemakkelijk kon helpen met EFT. Het mooie van EFT is dat je de realiteit niet uit het oog verliest, maar dat je wel op een normale manier kunt blijven functioneren."

Jörre, 28 jaar:

"De eerste keer dat ik te maken kreeg met EFT was, nadat ik bij het voetballen mijn schouder uit de kom was gevallen. Mijn moeder had al meerdere keren haar enthousiasme geuit over EFT, maar nog nooit de kans gehad om het te

demonstreren. Tót nu toe. Ze vroeg me of ik het dan nu eens wilde proberen. Ik had best veel pijn aan mijn schouder en kon mijn arm bijna niet bewegen, dus waarom niet, dacht ik. Ze vroeg me wat ik precies voelde en welke bewegingen precies zeer deden en daar maakte ze een zin van die ik 3 keer moest zeggen, terwijl ik op meerdere punten tikte. En inderdaad: ik kon het moeilijk geloven, maar ik had ineens minder pijn en kon tot mijn verbazing ineens mijn arm veel verder omhoog en naar achter optillen zonder pijn, wat eerst absoluut niet kon. Héél bizar!"

Paula, 51 jaar:

"Afgelopen jaar was ik gevraagd om een dag te begeleiden met het Top-management van een multinational. En hoewel ik al 15 jaar succesvol actief ben in mijn werk, kreeg ik ook nu weer de zenuwen bij het idee met deze 12 mannen aan de slag te moeten. Ik was het beu, vond het onzinnig dat ik last van faalangst had, want het was immers altijd nog heel goed gegaan. Ik baalde dat dit steeds weer terug kwam in mijn leven. Enfin, toen ben ik naar Hetty

gegaan voor een EFT-sessie met de vraag: Hoe kom ik van mijn faalangst af?

Hetty begon met de vraag: op een schaal van 0 tot 10, hoe erg is dan je faalangst? Mijn antwoord was: 500! En ter bevestiging deed ik mijn armen omhoog: door alleen maar te denken aan de bijeenkomst, liep het transpiratievocht (angstzweet) in strááltjes naar beneden. Aan de slag dus. Een paar minuten EFT, voelen of de 500 begon te zakken, met EFT gewerkt aan verschillende overtuigingen als: ik barst van de faalangst - ik ben niet goed genoeg - ik vergeef mijn ouders voor hun aandeel hieraan – ik vergeef mezelf voor mijn aandeel hieraan en meer van dit soort vrolijke onderwerpen. Het proces vond ik zwaar en intensief maar ... anderhalf uur later was ik van mijn faalangst af!

Toen ik 2 dagen later met de groep mannen aan het werk ging zat die nacht en ochtend alles tegen wat maar tegen kon zitten. In het verleden zou de stress mijn oren uit gekomen zijn, hetgeen heel veel extra energie vraagt om

mijn werk goed te doen. Nu niet. Ik vond het spannend maar bleef rustig en kon met overzicht en helderheid de gehele sessie begeleiden.”

Caroline, 46 jaar:

Eft-en (ook op/voor een ander):

“Mijn jongste dochter kon zich er niet toe zetten om te gaan eft-en, en ik dacht dat ze daar eigenlijk toch wel behoefte aan had. Op aanraden van Hetty heb ik het toen voor haar gedaan. Ik heb haar gevisualiseerd (terwijl ik de hond uitliet) zodat ze als het ware naast me meeliep. Na een rondje eft-en (en een rondje met de hond) was ik benieuwd wat het bij haar zou doen. Ik heb haar niet verteld wat ik had gedaan en afgewacht. Al heel snel merkte ik een verandering in haar houding en later heb ik haar daarover verteld. Ze wil er nog niet echt aan, maar dat maakt niet uit, want wanneer nodig doe ik weer een rondje.

De grootste verandering m.b.t. het eft-en heb ik eigenlijk bij mijn vader gemerkt (hij weet daar overigens niets van). Na 45 jaar met een

"wie is die man die op zondag het vlees snijdt-vader" (zonder wezenlijk contact dus), merkte ik dat ik daar eigenlijk toch wel veel last van had. Met het idee dat hij zou overlijden zonder nog de kans te hebben tot beter contact ben ik samen met Hetty op dat gevoel gaan eft-en. Nadat bij mij daarbij veel gebeurde, is er bij hem ook veel veranderd. Zo opvallend, dat zelfs de kinderen het opmerken (zonder te weten hoe en waarom). Na een leuke sinterklaasavond merkte een kind op: "Opa praat de hele tijd met ons en hij lacht zelfs veel, je kunt echt merken dat hij het heel leuk en gezellig vond". Als een 15-jarige dat uit zichzelf opmerkt dan is dat toch wel heel opmerkelijk. Ik ben er heel blij mee, en hij zelf lijkt me ook wel."

Norma:

EFT met iemand met een verstandelijke beperking.
De wereld is zo vreselijk groot, als je als man met een beperking zoveel ziet waar je niks mee kan of mag. Hét ingrediënt voor blokkades, onbegrip en conclusie vanuit de zorg: "het

verouderings-/dementieproces is ingezet (etiket Alzheimer opgeplakt)".

Mijn zoon Hille (33 jaar) heeft heel veel moeite met de interactie in menselijke relaties. Vooral de onzorgvuldigheid waarmee mensen met elkaar omgaan en dus ook met hem.

Hetty heeft met Hille ge-EFT-d op een relatie in de persoonlijke sfeer, die hem iedere nacht uit zijn slaap hield. Inmiddels zijn we een week verder en is de onrust uit z'n slaap verdwenen. Ook overdag is hij rustiger en blijer. De omgeving ziet de verandering in Hille ook. "Er zit weer meer kleur in hem."

Els, 37 jaar

"Graag deel ik mijn EFT ervaringen met u. Ik ken Hetty van der Well door de Davis counseling die onze zoon bij haar gevolgd heeft, met onvoorstelbaar goede resultaten. Tijdens de counseling heeft mijn zoon ook wel ge-EFT-d op rekenonderdelen die voor hem lastig zijn. Zo ook bijvoorbeeld de tafels. Daar had hij zo'n negatieve lading op, dat hij al dichtsloug voordat hij er aan begon. De tafels blijven lastig, maar hij gaat er zelf veel luchtiger

mee om. Hij ervaart ze absoluut niet meer als een last.

Ik moet u eerlijk zeggen dat ik in het begin eigenlijk wel sceptisch tegenover het hele EFT gebeuren stond. Doordat de counseling zo succesvol is geweest en ik ook erg veel vertrouwen heb in de kwaliteiten van Hetty heb ik me toch opengesteld voor EFT.

Vorig jaar kreeg ik het trieste bericht dat een kind in mijn nabije omgeving ongeneeslijk ziek is. Vanaf de dag dat ik het hoorde was het met mijn nachtrust gedaan. Ik ben zelf altijd een hele goede slaper geweest maar het slapen was ineens een ramp. Het grootste deel van de nacht lag ik wakker. Hetty deed mij het voorstel om te EFT-en. Het resultaat was ongelooflijk. Na een paar rondjes EFT-en voelde ik me erg opgelucht, de emotionele lading was voelbaar minder zwaar. Vanaf mijn bezoek aan Hetty heb ik mijn slaappatroon weer terug. Ik EFT nu zelf met mijn zoon als hij gaat logeren, omdat dat heel lastig voor hem is. Het gaat probleemloos en hij geniet van alle

leuke momenten die het hem oplevert. Hij is erg trots, dat het hem nu eindelijk lukt.

Mijn man zit na een val in het gips. Hij ervaart erg veel last, zijn arm is enorm dik en pijnlijk. Hetty heeft met hem ge-EFT-d op alle bijkomende vervelende klachten. Na een ervaring van ongevoeligheid en koud aanvoelende vingers heeft hij zelf ge-EFT-d. Binnen 5 minuten was zijn hand warm en het gevoel was terug.

Door onze positieve ervaringen met EFT is er voor ons voldoende bewijs dat het echt werkt. Het is geweldig dat het resultaat soms binnen enkele minuten voelbaar is. Ik hoop dat u zich ook openstelt en EFT een kans geeft.

Met vriendelijke groet,
Els Diters

Jur, 15 jaar:

De eerste keer dat ik ge-EFT-d heb, was tijdens mijn dyslexie counseling. Toen vond ik het, als puberende middelbare scholier, gek om op mijn pols en hoofd te lopen tikken. Maar toen ik even later een soort van wakker schrok, alleen omdat ik ineens zag dat het gewerkt had voelde het toch gek. Na een hele dag EFT-en, maar het nog steeds een beetje raar vinden en zoekend naar verklaringen, ben ik naar huis gegaan met minder neklachten en een "better view on life". De volgende dag ben ik terug geweest met nog steeds een gevoel van ongeloof in EFT en nog steeds geen verklaring voor het alles. De verklaring voor het EFT heb ik na een lange tijd pas opgelost doordat ik het boek "Sara en haar gevederde vriend" had gelezen (een 'kinder'boek over de werking van de 'Wet van Aantrekking'). Ineens schoot het me te binnen, de ware betekenis van EFT was: door eraan te denken op een positieve manier haalde ik gewoon de druk weg. Echter was het nog steeds zo dat ik er niet echt in geloofde, tot een vriendin van me liefdesverdriet had. Ik wou haar helpen dus belde ik Hetty om te

vragen of EFT ook werkt als je iemand wilt helpen of als iemand anders verdriet heeft, waarop ze antwoordde: "Ja, t urlijk, waarom niet". Ze heeft me toen uitgelegd hoe het werkt en hoe je zoiets moet doen, waarna ik buiten in het gras ben gaan liggen en turend naar de sterren heb ik liggen EFT-en en de volgende dag ging het al weer beter met mijn vriendin. Sinds die dag geloof ik heilig in EFT.

Jos:

Zelf ben ik heel rationeel en vind dingen die ik niet kan verklaren al snel "zweverig". Ik heb zelf niets met EFT maar via mijn zoon zie ik dat het bij hem wel helpt.

Onze zoon (8 jaar) heeft ADHD en op aanraden van de kinderpsychiater gebruikte hij al 2 jaar Methylfenidaat (Ritalin). Hij had een minimale dosis en eigenlijk waren wij, als ouders, zeer tevreden over het resultaat. Op school kon hij zich beter concentreren en het was duidelijk merkbaar als hij een tabletje had gehad. Daarnaast gebruikte hij Melatonine omdat hij 's avonds niet in slaap kon komen.

Via via zijn we in contact gekomen met Hetty. De Davis Counseling kan onze zoon helpen met zijn ADHD en dyslexie. Voorwaarde is wel dat Hetty pas met de counseling kan beginnen als onze zoon vrij is van medicijnen. We zijn diezelfde middag gestopt met alle medicatie. Hetty heeft onze zoon een “trucje” (EFT) geleerd dat hij heel trots liet zien. Hij gaf ook meteen aan dat het echt hielp. Overdag EFT-en mijn vrouw en zoon gezamenlijk of afzonderlijk van elkaar zodat hij meer rust krijgt en 's avonds EFT-en zij voordat hij gaat slapen.

Na 3 weken zonder medicatie gaat het prima met onze zoon. Hij is uitbundig en vrolijk en heeft nog steeds een aantal keren per dag dat hij “druk” is maar dat had hij met medicatie ook. Hij slaapt iedere avond binnen een half uur en wordt 's morgens niet meer extreem vroeg wakker. Wat ook opvallend is, is dat er 's morgens tijdens het opstaan en het ontbijt bijna geen conflicten meer zijn tussen hem en zijn jongere broer.

Ik kan EFT-en zelf niet verklaren maar

toch..... Ik kan niet anders zeggen dan dat ik wel positieve verschillen ervaar tussen het gedrag van onze zoon met medicatie (zonder EFT) en het gedrag van onze zoon zonder medicatie (met EFT).

Zelf aan de slag?

Instructies EFT

Opzetsin terwijl je de zijkant van je hand tapt:

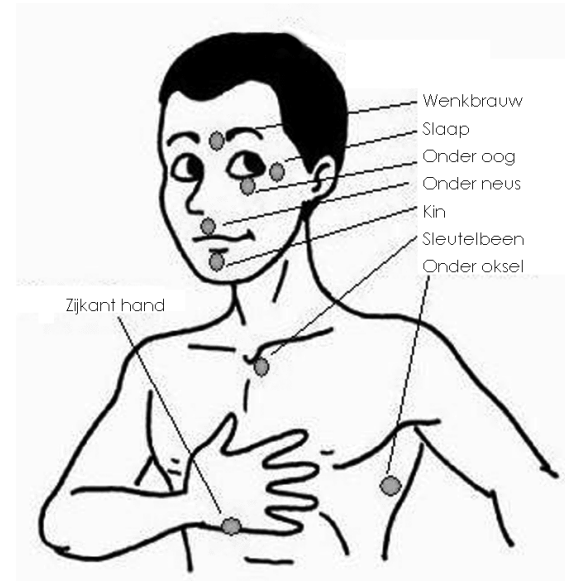
“Hoewel ik bang/boos/verdrietig, etc. ben over

.....
accepteer ik mezelf innig en volledig”

“Hoewel ik
vind ik mezelf heel lief / vet cool” (kids)

Dan focus je je op het genoemde gevoel.

Je checkt de lading op een schaal van 0-10 en tikt tot je bij 0 zit.



Als er een ander gevoel boven komt, tik je dit ook tot 0. En zo verder.

Terwijl je dit gevoel nog eens uitspreekt, tik je de punten van boven naar beneden +/- 7x per punt (met uitzondering van de zijkant van je hand).

Onderstaand de link, waar je onder andere de vertaling van de officiële basishandleiding kunt vinden:

<http://www.iii-eft.nl/eft-handleiding-eft/blog>

Ook YOUTUBE is een leuke bron van informatie waar het EFT betreft. Met filmpjes, suggesties en instructies. Wel voornamelijk in het Engels moet ik erbij zeggen.

En dan, “last but not least” de officiële site van Gary Craig: www.emofree.com. Een schat aan informatie.

De mogelijkheden bij mij

Als je met EFT aan de slag wilt, maar behoefte hebt aan meer basis, dan bied ik de mogelijkheid voor een **basiscursus**, die je dan nét dat beetje meer geeft, waardoor je wat makkelijker aan het werk kunt.

Voor diegenen die, onder begeleiding, emoties of andere zaken in hun leven aan willen pakken, is er de mogelijkheid om dat in **groepsessies** te doen. Werken met EFT heeft nog een andere bijzondere “bonus”. Als je het in een groep doet en je bent met je aandacht bezig met het onderwerp van een ander, dan wordt datgene dat in jouw leven parallellen vertoont, tegelijkertijd aangepakt.

Eén-op-één kan uiteraard ook en dan bij mij, of via Skype (hetty.van.der.well) of telefoon.

Mijn emailadres en telefoonnummer vind je op de achterzijde van dit boekje, dus als je vragen hebt, of je wilt een afspraak maken....

Echt Well

Hetty van der Well

Staringsstraat 332

5343 GP OSS

EFT-coach

0412-636403

hetty@echtwell.nl

skype: hetty.van.der.well

www.echtwell.nl

Iedere woensdag een blog over werking van de Universele Wet van Aantrekking evt. in combinatie met EFT

www.echtwell.blogspot.com