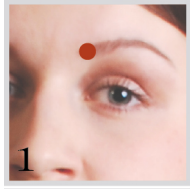


EFT ten behoeve van een ander (mens, dier)



Het grote voordeel hiervan is, dat je het op ieder moment en op iedere plek kunt toepassen, je hoeft niet met die persoon in een ruimte te zijn.

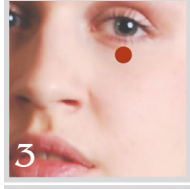
Het werkt ook heel goed op dieren (ook 'wilde' dieren) en eventueel 'ongewenst' gedrag kun je hiermee positief beïnvloeden.



Op het moment dat je de simpele techniek onder de knie hebt, kun je het op ieder probleem toepassen.



Doordat alles energie is en je door het tikken op je eigen meridiaanuiteinden je eigen energiesysteem verandert, verander je door de verbinding (het met de juiste intentie, op een positieve manier gefocust zijn op die ander, of het dier) ook het energiesysteem van die ander.



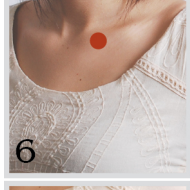
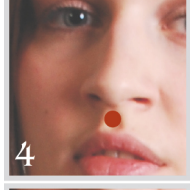
Uiteraard is er niks mis met gezonde scepsis. Probeer het gewoon uit en dan komt de ervaring vanzelf.

- **Focus je intentie.** Denk aan de persoon en aan waar je voor die ander (er is niks mis mee, als het voor jezelf ook voordeel heeft, maar het welzijn van die ander moet wél het uitgangspunt zijn, m.a.w. zuivere intentie en geen eigenbelang) verbetering/verandering wilt krijgen;

- **Maak een affirmatie.** Verwoord duidelijk het specifieke 'probleem'. "Alhoewel Sara bij de kleinste opmerking extreem gevoelig reageert (opvliegt als een bos vlooien), accepteer ik haar innig en volledig."

- **Set-up.** Tik met de vingertoppen op het karateslagpunt terwijl je de affirmatie 3x uitspreekt.

- **Tikken op de meridiaanpunten.** Zoals op de afbeelding aangegeven. Terwijl je een verkorte versie (kernwoord) van de affirmatie uitspreekt (bv "Sara's extreme reageren"), tik je op ieder punt (vanaf 1 naar 8) zo'n 7 keer.



Doe dit gedurende een periode (afhankelijk van hoe heftig het probleem is, zal er meer of minder tijd voor nodig zijn) een aantal keer per dag en kijk wat er gebeurt.



Noot voor ouders ivm hun puber:

Misschien is het aanbevelenswaardig om voor hetzelfde ook voor jezelf te eften. Daar waar het gaat om weerbarstige pubers, zul je als ouders ook al wel met de nodige emotionele lading rondlopen en als daar het scherpste vanaf gehaald kan worden, dan kun je zelf ook anders reageren op je kind.



www.echtwell.nl