



Evie voelt zich rot. Ze is niet waar ze zijn wil, mist haar vriendinnetjes en is ook boos en verdrietig om alle ruzietjes met haar broertje. Dán heeft ze op een heel onverwacht moment een bijzondere ontmoeting, waardoor alles anders wordt. Ze ontdekt dat ze véél meer keus heeft, dan ze dacht en ze krijgt een 'gereedschap' in haar vingers, waardoor ze zich veel sneller weer beter kan voelen als ze dat nodig heeft. Neem een kijkje in Evie's leven en ontdek samen met haar, dat ook jij gemakkelijker blij kunt zijn.

Voor kinderen van 8 tot 88 jaar



Ik werkte al een aantal jaren met kinderen, toen ik EFT tegen kwam. Vrijwel gelijk met de 'wet van Aantrekking'. Wat je aandacht geeft, daar krijg je méér van. Dat heeft voor mij alles veranderd. En omdat ik héél graag deel, waar ik blij van word en EFT zó simpel en effectief is, heb ik dit natuurlijk ook gedeeld. Jaren geleden zei een Amerikaanse cliënte tegen mij "Hetty, jij moet een kinderboek gaan schrijven over EFT." Daar had ik nou nog nooit aan gedacht. Maar drie maanden later was het klaar. In het Nederlands en in het Engels. Niet geschreven, maar veel meer gekregen en ik ben er heel erg dankbaar mee. En klein of groot, uiteraard kun je bij mij terecht voor EFT. Online. Lekker vanuit je eigen stoel, thuis.

Liefs, Hetty
www.echtwell.nl

Hallo mooi mens!

Het boek dat je nu in je hand hebt, is niet alleen maar een leesboek. Het is ook een doe-boek en.... misschien nog wel meer dan dat een test-boek. Je hoeft er niets van te geloven. Sterker nog, ik wil je vragen er niets van te geloven! Test het uit! Wat is het ergste dat er kan gebeuren? Kijk wat voor jou werkt en ontdek op die manier hóe veel invloed je kunt hebben op hoe je je voelt en wat er gebeurt in jouw leven. Je hebt veel meer power in huis dan je misschien wel weet.

Ik deel heel veel van m'n eigen ervaringen met je. Ook gesprekken van de kinderen waarmee ik heb mogen werken zitten hierin verwerkt. Ik heb zó veel van ze geleerd. Veel grote mensen denken dat zij moeten leren aan de kinderen, maar ik heb al lang geleden geleerd dat veel kinderen veel wijzer zijn dan veel grote mensen. Koester dus je eigen wijsheid, luister naar je hart, dan kom je het verst.

Je kunt dit boek zelf lezen, maar je kunt je ook lekker laten voorlezen. Degene die voorleest kan vast ook nog wel wat leren uit dit boek wat hij of zij eigenlijk wel wist, maar even vergeten was.

Ik hoop dat je het leuk vindt om te lezen. Als jij er maar half zo van geniet om Evie's avonturen mee te beleven als ik ervan genoten heb om ze op te mogen schrijven, dan zit het vast wel goed.

liefs, Hetty

Hoofdstuk 1

“Evie, heb je nu je tanden al gepoetst? Het is écht bedtijd,” riep mama naar boven.

“Bijna,” riep Evie terug. Ze had geen zin om naar bed te gaan. Zolang ze bezig was en zolang het licht was, had ze afleiding. Zodra ze in bed lag met het licht uit, waren daar ál die gedachten. En het waren er te veel.

Gedachten over het gedoe met Rick, haar broertje. Gedachten en beelden over het alleen zijn op school en gedachten en gevoelens over school zélf.

Maar ja, opblijven was ook geen optie. Dus... poetste ze haar tanden, ging naar beneden om papa en mama een welterustenknuffel te geven en weer terug naar boven om haar bed in te duiken.

Gelukkig had ze haar tablet en haar oortjes. Ze kon dus nog wat filmpjes kijken en wat muziek luisteren en dan maar hopen dat ze vanzelf in slaap zou vallen.

Aan haar bed lag het niet. Papa had voor haar achtste verjaardag een prachtig hemelbed gemaakt en mama had het geverfd en aangekleed in haar favoriete kleuren blauw en groen. En ze lag er ook niet alleen! Haar grote rode kater Beau kroop altijd naast haar hoofd en viel opgerold, spinnend in slaap. Uiteindelijk viel ze zelf ook in slaap. En droomde ze.

Ze liep in de natuur. Het zonnetje scheen vrolijk door de bomen en ze werd omringd door prachtige bloemen in zo ongeveer alle kleuren van de regenboog. Ze zag niemand, maar voelde toch dat ze niet alleen was. Ook hoorde ze water stromen en ze besloot die kant op te lopen. Na een tijdje kwam ze bij een bruggetje over een kreek. Aan de andere kant van het water stond een heel lief huisje, omringd door bloemen, planten, bomen en met een grote moestuin aan de zijkant van het huis. Daar was een vrouw bezig. Ze had hetzelfde rode haar als Evie, alleen langer, want het kwam in een vlecht onder haar zonnehoed uit. De vrouw stond op, zag Evie en lachte. Ze had iets bekends. Iets vertrouwds, terwijl Evie niet het idee had dat ze haar eerder had gezien.

“Hallo Evie, wat fijn om je te zien!” zei de vrouw.

“Hoe ken je mijn naam? Hoe ken je mij? Wie ben jij?” reageerde Evie verbaasd.

De vrouw lachte. “Loop maar met me mee, dan kan ik het je laten zien.”

Via het tuinpad liep ze het huis in en Evie volgde haar. Van de hal naar de woonkamer, waar naast de houtkachel een grote spiegel hing in een mooie,

krullerige gouden lijst. De vrouw ging voor de spiegel staan en gebaarde Evie om naast haar te komen staan.

“Je had vast al gezien dat we dezelfde haarkleur hebben. Als je ons zo naast elkaar ziet staan, valt je dan nog iets op?” Terwijl ze dit vroeg, deed ze de zonnehoed af.

Evie snapte er niks van, maar keek afwisselend en vergelijkend naar haar eigen gezicht en dat van de vrouw. Dat was vreemd. Ze zag het moedervlekje dat ze op haar wang had ook bij de vrouw. Evenals het litteken boven haar wenkbrauw, dat ze had overgehouden aan een val met haar fiets. En ze hadden dezelfde groene ogen. Er liep een rilling over Evie’s rug.



“Ben jij mij?”

“Haha, goed van je,” zei de vrouw, terwijl er een stralende lach op haar gezicht tevoorschijn kwam.

Dit moest Evie even verwerken. De éne vraag na de andere buitelde door haar hoofd.

“Waarom ben ik hier? Waarom ontmoeten wij elkaar?” Het leek Evie het meest gemakkelijk om de vragen maar gewoon te stellen.

“Kom,” zei grote Evie, “laten we lekker gaan zitten, dan kun je alle vragen stellen, die je nu hebt. Ik zal ze zo goed mogelijk proberen te beantwoorden. Als ik niet duidelijk genoeg ben, Evie, laat me dat dan weten. Ik vind het heel belangrijk dat jouw bezoek aan mij, jou de antwoorden gaat geven waar je naar op zoek bent. Allereerst, je bent aan het dromen. Jij en ik ontmoeten elkaar in jouw droom.”

Wauw, dacht Evie, dit is te gek!

“Je bedoelt dat ik eigenlijk in m’n eigen bed lig?” zei ze hardop.

”Juist”, antwoordde grote Evie, “en herinner je je, dat je de laatste tijd niet graag naar bed gaat, omdat je dan te veel ligt te denken aan alles wat je niet leuk vindt?”

Natuurlijk wist Evie dat.

“Dus, om met je eerste vraag te beginnen: je bent hier omdat je graag een oplossing wilt voor wat er allemaal gebeurt. Je wilt je beter voelen, maar weet niet hoe je dat voor elkaar kunt krijgen. Niet met je hoofd. Maar iets in jou weet dat wél en in je droom kun je jezelf helpen. Met mijn hulp, maar omdat ik ook jou ben, komt het eigenlijk gewoon uit jouzelf.”

Evie keek haar grote zelf aan, maar bleef even stil. Het was nogal wat, om te horen dat wat ze nu ervaarde, een droom was. Het was zó echt! “En als ik morgen wakker word, weet ik dit dan nog?”

“Dat zou je nú met jezelf af kunnen spreken,” antwoordde grote Evie. “Je bent nu hier omdat je héél graag een oplossing wilt en om dezelfde reden is het belangrijk dat je dit meeneemt naar je wakkere leven. Toch?”

Dat vond Evie wel logisch klinken, dus beloofde ze zichzelf dat ze zich de hele droom zou herinneren als in de ochtend de wekker zou gaan.

“Als je nu denkt aan alles wat er speelt, zou je mij dan kunnen vertellen wat je het meeste dwars zit? Waar je het meeste last van hebt?” vroeg grote Evie. Eigenlijk vond Evie alles even vervelend maar als ze iets moest kiezen.....

“Rick plaagt me. Iedere dag. Ik word er steeds boos en verdrietig om. Ik wil geen ruzie maar dat krijgen we toch steeds.”

“Ik heb een heel mooi, eenvoudig, maar héél effectief ‘trucje’, liet grote Evie weten. Het bestaat echt en het heet EFT. Dat is de afkorting van de Engelse naam -Emotional Freedom Techniques-, maar je kunt het ‘tappen’ of ‘tikken’ noemen en ik zal je uitleggen hoe het werkt. Als je wilt.”

Evie knikte bevestigend.

Als je nu eens terugdenkt aan zo’n ruziemoment met je broertje en de boosheid en het verdriet wat dan steeds opkomt, wáár in je lichaam voel je dat dan?”

“In m’n buik en in m’n keel,” zei Evie direct.

“Dat komt dan, omdat die ervaring is opgeslagen op die plekken in jouw lichaam. Als we straks gaan tikken –ik doe het vóór en jij kunt mij nadoen en nazeggen- dan halen we die herinnering daar weer weg. Als dat weg is, dan gaat het gevoel ook weg. En.... als het voor jou werkt, dan zou je dit ook zelf kunnen gebruiken in jouw wakkere leven. Lijkt het je wat om dat te ervaren?”

Grote Evie keek Evie aan, heel ontspannen en zonder druk.

“Het klinkt goed,” zei Evie. “Raar, maar goed, maar ik wil eerst iets anders. Misschien stom, maar ik raak een beetje in de war van het idee dat ik met mezelf zit te praten. Als ik denk aan ‘Evie’ dan denk ik aan mij en nu ben jij er ook en jij bent ook ‘Evie’. Zou je het erg vinden als ik jouw naam een beetje

verander? Dat ik jou bijvoorbeeld Eva noem, zodat ik niet meer in de war raak? M'n hoofd wordt er onrustig van."

"Wat fijn dat je dat zegt en wat een slimme oplossing", antwoordde Eva. "Ik vind het een goed plan!"

"Fijn," zei Evie, "leg me dan maar uit hoe we dat tikken gaan doen."

"We gaan een zinnetje maken over hoe jij je voelt als Rick jou plaagt en jullie ruzie hebben. Dat spreken we drie keer uit, terwijl we op de buiten-zijkant van onze hand tikken.



Daarna pakken we het belangrijkste deel van dat zinnetje en herhalen dat, terwijl we op andere punten op het lichaam tikken. Van boven naar beneden. Het maakt niet uit met welke hand je dat doet en ook niet aan welke kant van je lichaam. Ik doe het je

vóór en dan wordt het jou vanzelf duidelijk. Het klinkt misschien lastig, maar is heel simpel.

Je had het over boos en verdrietig zijn. Allereerst wil ik van jou weten of je een cijfer kunt geven aan h^oe boos en h^oe verdrietig tussen de tien en nul. Tien is dan zo boos als je je maar voor kunt stellen dat je worden kunt –stoom uit je oren- en nul, dan is er helemaal geen boosheid. Heb ik het duidelijk genoeg uitgelegd," vroeg Eva.

"Ik geloof dat ik het snap, maar anders hoor je me wel," reageerde Evie.

"Mooi," zei Eva, "ga dan eens naar de laatste keer dat Rick je plaagde en geef je boosheid en verdriet een cijfer."

"Acht," antwoordde Evie onmiddellijk. Ze zag de 8 gelijk héél duidelijk voor zich en kon haar emoties voelen alsof ze er weer middenin zat.

"Tik dan op de zijkant van je hand en herhaal wat ik zeg," zei Eva.

"Ook al vind ik het héél erg dat Rick mij altijd maar plaagt. Nou jij, Evie, en word ik boos en verdrietig als we dan weer ruzie maken, herhaal maar, Evie, ik ben hélemaal oké!" Samen zeiden ze het zinnetje drie keer op, terwijl ze op de zijkant van hun hand bleven tikken.

“Dan nu midden boven op je hoofd (1): Rick plaagt mij.

Op het begin van je wenkbrauw, aan de kant van je neus (2) : dat vind ik heel erg.

Op het bot aan de zijkant van je oog (3): ik wil geen ruzie.

Op het bot midden onder je oog (4): maar het lukt me niet om niet boos te worden.

Tussen je neus en je bovenlip (5): en dan word ik verdrietig.

Op het kuiltje tussen je onderlip en je kin (6): en ook nog eens boos op mezelf.

Op het bot naast het kuiltje bij je keel (7): Rick z’n geplaag.

Aan de zijkant van je lichaam, iets onder je oksel (8): mijn boosheid en verdriet.

Dan nu héél diep inademen en uitademen.”

Terwijl Eva dat zei, deed ze ook dat voor. Diep inademen via haar neus en rustig diep uitpuffen via de mond. Toen bleef Eva even stil.

“Als je nu weer met je aandacht naar die laatste keer gaat en het gevoel van boosheid en verdriet, wat voor cijfer zou je er dan nú aan geven, Evie?” vroeg Eva.

Evie zat er nog stil bij, een beetje beduusd. Een verbaasde uitdrukking op haar gezicht. “Wat gek,” zei ze, “het voelt lang zo náár niet meer. Een drie. Maar weet je, Eva, ik snap het niet. Ik begrijp niet dat Rick altijd maar doorgaat met plagen. Daar is toch niks aan? Van ruzie word je toch helemaal niet blij? Ik voel me altijd veel beter als ik blij ben.”

“Wat zou je nu eerst willen?” vroeg Eva. “Tikken op dat gevoel van niet begrijpen, of erover praten?”

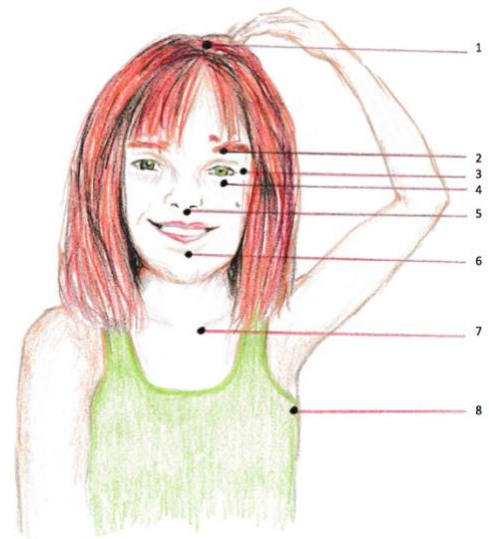
“Kan het ook allebei? Eerst tikken en dan praten?” reageerde Evie.

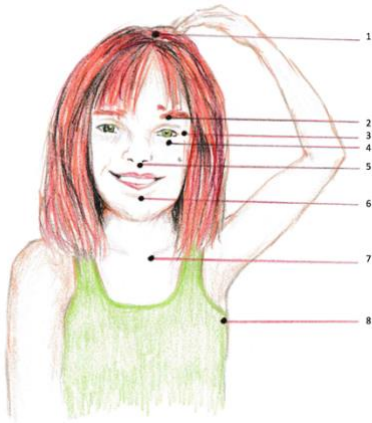
“Wat jij wilt! Het is jouw droom,” lachte Eva. “Geef dat gevoel van ‘niet begrijpen’ eens een cijfer. Hoe sterk is het?”

“Dat is wel een tien. Ik snap er echt helemaal niets van!” antwoordde Evie.

“Oké,” zei Eva, “dan gaan we daarmee aan de slag. Begin maar met tikken op de zijkant van je hand.

Ook al begrijp ik er h e l e m a a l niets van, dat Rick me iedere dag maar weer plaagt, zodat we ruzie krijgen, ik ben hélemaal oké!” En dat dan 3 keer!





- 1 hoofd – ik begrijp er hélemaal niets van
- 2 wenkbrauw – iedere dag dat geplaag van Rick
- 3 zijkant oog – waarom doet hij dat toch?
- 4 onderkant oog – vindt hij ruzie leuk of zo?
- 5 onder neus – ik kan het me niet voorstellen
- 6 kin – het lijkt er bijna op!
- 7 sleutelbeen – maar dat kán toch niet?
- 8 onder arm – ik vergis me vást.

Diep inademen via je neus en vól weer uitademen via je mond.”

Met een glimlach op haar gezicht, kijkt Eva Evie aan. “En? Wat heeft dit rondje tikken met je gedaan, Evie?”

“Rick wil helemaal geen ruzie,” antwoordt Evie. “Het gaat hem niet om ruzie maken. Ik heb alleen geen idee waar het dan wél om gaat. Maar het voelt goed om in mij te voelen dat hij geen ruzie met me wil. Haha!

“Wat voor cijfer zou je dan nu geven aan dat gevoel van er-niks-van-snappen?” “Een vier” laat Evie weten. “Die tien had ook te maken met het niet snappen dat Rick ruzie wil, maar nu weet ik dat het daar niet om ging. Die vier is van het niet-begrijpen wat dan wél de reden is.”

“Om te beginnen wil ik dat jij weet, dat ik het heel mooi vind, dat je nu zelf hebt ontdekt (letterlijk, want vóór het tikken was dat weten nog be-dekt) dat Rick geen ruzie wil,” zei Eva. “Ik kan me voorstellen dat jij dat ook wel gaaf vindt. Dat is een beetje wat ik bedoelde met dat ik je help maar dat je dus eigenlijk jezelf helpt. Alles wat je weten wilt voor jouw leven, zit in jezelf. Soms vergeten we dat, maar als we als mens –groot of klein- maar graag genoeg willen, dan krijgen we de antwoorden die we zoeken. Ze zien er alleen soms anders uit, dan we zouden willen.

Zou je nu nóg eens terug willen gaan naar de laatste keer dat Rick je plaagde en er ruzie van kwam? Omdat je boosheid en verdriet nu minder, of inmiddels misschien wel wég zijn, zou het kunnen dat je nu dingen kunt zien, die je niét opvielen, toen die emoties in de weg zaten.”

Evie deed haar ogen dicht en ging in gedachten terug naar die laatste ruzie. Ze zag Rick voor zich. De opmerkingen die hij maakte. Maar, wat raar! Het deed haar nu ineens niets meer. Ze had helemaal geen behoefte meer om te reageren! Verrast deed ze haar ogen weer open en keek Eva aan. Die lachte. “Volgens mij heb je nóg iets ontdekt,” zei ze.

“Rick was niet de oorzaak van de ruzies. Eigenlijk was ik het zelf. Hij deed gewoon zijn ding, maakte z’n stomme grapjes. Maar omdat ik er méér van maakte en steeds hapte, werd het ruzie. WAUW!”

Nu lachte Evie met Eva mee. Ze voelde zich blij! Bevrijd en vrolijk. Niet meer boos op Rick. Niet meer verdrietig over de ruzies. Vóóral blij omdat ze nu begreep dat ze een keus had. Ze kon reageren en het uit de hand laten lopen óf ze kon Rick gewoon Rick laten zijn en verder gaan met waar ze zelf mee bezig was.

“Ik zie dat je het al helemaal hebt opgehelderd voor jezelf,” zei Eva lachend.

“Volgens mij heb ik er voor nu helemaal niets meer aan toe te voegen. Is er nog iets wat jij aan mij wilt vragen of mij wilt zeggen?” vroeg ze aan Evie.

“Nee, ik ben nu alleen maar blij,” antwoordde Evie terug.

“Wéét, lieve Evie, dat je altijd bij me terug kunt komen. Ik ben er altijd voor je. En ik ben SUPER trots op je! Neem alles wat je nu ontdekt hebt, mee in je wakkere leven en ik durf te wedden, dat als je straks wakker wordt, je je anders zult voelen over héél veel dingen, die je tot nu toe wakker hielden. Je zou ook zelf gewoon kunnen tikken als je daar behoefte aan hebt. Het geeft niets als je niet helemaal precies meer weet hoe je het moet doen. Je kunt het eigenlijk niet fout doen. Hooguit niet helemaal goed, maar dat geeft niet, want alles is beter dan niets.” Eva stond op en liep naar Evie toe. Gaf haar een dikke knuffel en toen..... ging de wekker en werd Evie wakker.