

OPTIMAL EFT-BASISPROTOCOL

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 neutraal mediteert. Wie en wat zie je om je heen? Wat zie, hoor, ruik, proef of voel je? Doe alsof het *nu* 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. Vrede-met-jezelfprocedure (de meditatie)

- Word stil van binnen, adem een paar keer diep en ontspan. Roep vervolgens een vredig, liefdevol gevoel op door aan iets of iemand te denken. Sta jezelf toe om dit gevoel echt te voelen. De Unseen Therapist is altijd beschikbaar en herkent onmiddellijk wat je aan het doen bent. Je poging om stil en liefdevol te worden is voor haar uitnodiging genoeg. Het hoeft niet 'perfect' te zijn.
- Focus op je probleem door het opnieuw te herbeleven 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 een visualisatie of metafoor laten opkomen, bijvoorbeeld van de bron die je hebt uitgenodigd 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 en herbeleef het. Stel vast wat de intensiteit van je verdriet, boosheid of angst nu is en geef het een cijfer. Herhaal de Vrede-met-jezelfprocedure. Test opnieuw en blijf 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 beetje erger door het te overdrijven. Krijg je nog wat aan? Nogmaals de Vrede-met-jezelfprocedure 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 op het EFT-klopprotocol (andere download op noveteft.com). Soms is het makkelijker om te 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.