

**LUISTER
DIEPER NAAR
“JE-ZELF”**

EFT*

JAARTRAINING

Karin Van Baelen: EFT*-behandelaar

***Emotional Freedom Techniques**

In ons onderbewuste zitten allerlei angsten, onverwerkte conflicten en tegenstrijdige, beperkende overtuigingen, waarvan we ons meestal niet eens bewust zijn. Ze bezorgen ons stress, maken ons (chronisch) ziek, moe, depressief, zetten ons onder druk, zorgen voor fysieke pijn en innerlijke verdeeldheid, of saboteren ons om datgene te bereiken wat we echt graag willen.

In onze cultuur zijn we eerder weggetraind van onze gevoelens en ons "innerlijk kompas".

We hebben geleerd om te gehoorzamen aan autoriteiten en regels buiten ons.

Eigen behoeften en onaangename gevoelens moesten we verdringen.

Elke ziel heeft echter zijn eigen wijsheid en verlangens.

Diep binnenin weten we vaak wel waar het schoentje wringt en wat er nodig zou zijn om harmonie in onszelf en de omringende wereld te vinden.

Maar vaak zit er ook angst om het eigen pad te volgen.

Deze training is bedoeld om het contact met je Diepere Zelf te herstellen, de angst je eigen weg te volgen, los te laten en eindelijk dat te doen wat je altijd al wilde doen!

Als "tool" zullen we hiervoor vnl. EFT* gebruiken (= Emotional Freedom Techniques). EFT is een energetische techniek waarbij oude onverwerkte conflicten en beperkende overtuigingen op emotioneel-energetisch niveau werkelijk losgelaten kunnen worden.

Door met je vingertoppen op bepaalde meridiaanpunten te tikken, activeren we ons eigen energiesysteem, waardoor spanningen kunnen oplossen en er meer helderheid komt over wat jij wil en dat ook gaat doen.

Tijdens het tikken, focussen we mentaal en emotioneel op een stressvolle gebeurtenis, een emotie, een symptoom of een overtuiging.

Deze EFT-training omvat 8 dagen (van september 2020 t.e.m. april 2021)

en we gaan heel praktisch aan de slag met thema's die de deelnemers zelf zullen aanbrengen. Iedereen die het contact met zijn/haar innerlijke wijsheid wil herstellen is welkom. Het accent in deze training ligt vooral op zelf aan de slag gaan !!

Dat is nl. de enige manier om EFT (letterlijk) in de vingers te krijgen.

Elke dag omvat 1 à 2u theorie, waarin je handvaten krijgt aangereikt om tot de kern van een probleem/thema/ziekte te komen.

De rest van de tijd wordt besteed aan demonstraties en oefenen met elkaar.

Tussen de lesdagen in is het niet verplicht, maar wel wenselijk om minstens één uur/week te oefenen met een deelnemer uit de groep of iemand uit je omgeving.

(Dit kan tegenwoordig ook via skype, zodat je geen tijd hoeft te verliezen aan verplaatsing !) Op die manier haal je nog meer uit de training !

Ik beloof je dat je na dit jaar heel wat oude ballast zal losgelaten hebben en je vrijer zal voelen om in vertrouwen je eigen pad te gaan !! In contact met wie je werkelijk bent. Je zal heel wat ervaring opgedaan hebben met EFT, zodat je dit gereedschap voor jezelf of anderen met succes kan gebruiken.

INHOUD VAN DE TRAINING

DAG 1: EFT: INTRODUCTIE IN DE TECHNIEK

Basis-protocol / Tell-the-story-techniek / Film-techniek
Van “algemeen” naar “specifiek”

DAG 2: EFT en “TRAUMA”

De vele gezichten van trauma en de effecten op ons welzijn en lichaam

DAG 3: EFT en “VORMING VAN HET EGO”

De moeder van alle misvattingen = “ik ben niet goed genoeg”
Identiteitskwesies, veiligheid en comfortzones

DAG 4: EFT en “ZIEKTE” (chronische ziekte, pijn of onverklaarbare symptomen)

Het symptoom als communicatie van je “Diepere Zelf”
Hoe pak je een chronische ziekte aan: wat kan er allemaal spelen ?

DAG 5: EFT en “VERBINDENDE COMMUNICATIE”

Onze manier van communiceren zit ons vaak in de weg om te krijgen wat we willen
Onverwerkte conflicten verhinderen om echt verbindend contact te leggen met
onzelf en dus ook met de ander. EFT helpt een handje !
Gebaseerd op de inzichten van Marshall Rosenberg

DAG 6: EFT en “DE WET VAN AANTREKKING”

Hoe werkt het manifestatieproces ? Hoe kunnen we aantrekken wat we wensen ?
De angst voor verandering, falen, succes, teleurstelling en zichtbaar zijn...
Hoe helpt uitstelgedrag je veilig te houden en hoe schep je meer duidelijkheid ?

DAG 7 : EFT : “LIEFDE EN RELATIES”

Liefde en pijn: ze zijn vaak verstrengeld geraakt.
Wat verstaan we eigenlijk onder “liefde” ?
Hoe kunnen we relaties aanwenden om bewuster te worden van onze
eigen onverwerkte conflicten op het vlak van de liefde en deze helen ?

DAG 8: EFT : “RIJKDOM EN GELD”

Rijkdom en geld: het zijn “beladen” onderwerpen !!
Beperkende overtuigingen en trauma's rond geld saboteren ons om meer
rijkdom of geld aan te trekken. Op deze dag sporen we onze stressvolle
gedachten hierrond op en gaan we ze uiteraard veranderen.

Waarom een EFT-jaartraining ?

EFT is een eenvoudige methode die vaak gepromoot wordt als zelfhulpmethode. We hebben echter onze blinde vlekken een vaak verstoppen we onze pijn achter rationele, nuchtere beschouwingen en we leiden ons af van wat er ons echt stoort of pijn doet.

Op je eentje kom je daarom vaak niet bij de kern van je probleem.

Je boekt daarom veel meer resultaat als de diepte ingaat met een ervaren coach en zelf langduriger aan de slag gaat met deze techniek.

Dat is wat deze training beoogt.

Het is mijn ervaring dat EFT-sessies in groep nog sterker doorwerken en iedereen zijn eigen profijt kan doen, ook tijdens de momenten dat iemand anders behandeld wordt.

Concreet

**De training gaat door op zondagen
We starten om 10u en eindigen om 17u.
De deur is open vanaf 9.30u**

Data

**6 sept – 4 okt – 15 nov – 6 dec 2020
17 jan – 14 feb – 14 maa – 11 apr 2021**

Locatie

**Dam 100 A
9080 Zaffelare/Lochristi**

Kostprijs

**€ 990
(incl btw + lichte middagmaaltijd)**

Inschrijven bij

karin@ziektealssignaal.be

(graag met vermelding van je naam, adres en GSM-nummer)

Bij inschrijving per mail ontvang je een factuur.

Als je nog vragen hebt over deze training, kan je mij best even mailen

Bij annulatie is er geen restitutie.