

Jolanda de Wit

**Bevrijd jezelf van het
roken!**

Je laat jezelf toch niet stikken?

ISBN 9789/102106527

Eerste druk, December 2013

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt, door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Inhoud

Inleiding	5
Werking van de methode	9
De techniek van de oefeningen	13
Zelfacceptatie	26
Probleemacceptatie	33
Angst om te stoppen met roken	35
Mislukte stoppogingen	40
De sterkste motivatie.....	49
De voordelen van het roken	52
Rookverslaving	63
De voordelen nader bekeken	73
Concentratie	83
Identiteitsverandering	87
De gewoonte	93
De nadelen van het roken	97
Omgaan met verlangen	105
Het beheersen van het roken.....	111
Twijfels en onzekerheden.....	115
Verslavingsgevoeligheid	121
Loslaten.....	127
Een toekomst zonder roken	131
Persoonlijk plan om te stoppen met roken	135

Inleiding

Stoppen met roken wordt door de meeste rokers als erg lastig ervaren en heel veel stoppogingen mislukken. Veel rokers begrijpen niet waarom het nu eigenlijk zo moeilijk is om te stoppen met roken. Ze lijken wel genoeg wilskracht te hebben en zijn in staat om met andere dingen te stoppen of op andere punten veranderingen aan te brengen. Als het echter over roken gaat, wordt het ineens heel anders. Letterlijk bekeken, zou het eigenlijk helemaal niet zo moeilijk moeten zijn om te stoppen met roken want het is een kwestie van geen sigaret meer opsteken. Die lichamelijke ontwenning is na enkele weken wel over. Na een paar weken is de roker wel gewend aan een leven zonder sigaretten. Echter, in de praktijk gaat het alles behalve zo gemakkelijk. De meeste rokers ervaren een enorm gevecht met zichzelf als ze stoppen met roken. Ze voelen zich uit hun doen. Ze hebben last van allerlei vervelende gevoelens en beginnen te twijfelen aan hun beslissing om te stoppen. Deze extra spanningen maken het er niet gemakkelijker op want nu heeft de roker juist die sigaret nodig om de zaak weer onder controle te krijgen. Het verlangen groeit en veel rokers kunnen de verleiding na verloop van tijd niet meer weerstaan. Ze steken uiteindelijk die sigaret weer op. Heel even is er die opluchting, wat al heel snel plaats zal maken voor gevoelens van teleurstelling, frustratie, machteloosheid en zelfverwijten. De sigaret bleek toch sterker te zijn en dat is het gevolg van de verslaving.

Er zijn verschillende meningen over wat verslaving precies is. Sommige vinden dat er alleen sprake is van verslaving als er een sterke lichamelijke afhankelijkheid is zoals bijvoorbeeld bij heroïne en GHB. Anderen zijn van mening dat lichamelijke afhankelijkheid niet persé nodig is. Verslaving kan volgens hen ook bestaan zonder dat er sprake is van een lichamelijke afhankelijkheid zoals bijvoorbeeld bij gokken, seks, internet, computerspelletjes etc. In dit boek wordt er vanuit gegaan dat er met betrekking tot roken sprake is van een lichamelijke en geestelijke afhankelijkheid. Bij de meeste rokers is de

geestelijke afhankelijkheid sterker dan de lichamelijke afhankelijkheid aan nicotine. De lichamelijke afhankelijkheid van nicotine is na enkele weken verdwenen terwijl de geestelijke afhankelijkheid maanden tot jaren kan blijven bestaan als deze niet behandeld wordt.

De invloed van de geestelijke afhankelijkheid wordt meestal al duidelijk op het moment dat rokers overwegen om te stoppen met roken. De gedachte aan stoppen met roken roept meteen twijfels en onzekerheden op. Het zijn deze twijfels en onzekerheden, die het vaak zo lastig maken om te stoppen met roken. Als je echt 100 % wil stoppen, is het niet zo moeilijk maar op de één of andere manier is het moeilijk om als roker op het punt te komen dat je echt niet meer wil roken. Degene die succesvol gestopt zijn met roken, komen meestal op dat punt nadat ze een tijd gestopt zijn. Ze hebben de behoefte niet meer, vinden het zelfs smerig en vragen zich af waarom ze zo lang gerookt hebben. Helaas gebeurt het ook vaak dat ex-rokers nog lang blijven verlangen naar sigaretten terwijl ze zich onthouden van het roken. Deze ex-rokers leggen zich misschien neer bij het feit dat ze niet meer roken maar ze blijven kwetsbaar. Als ze geluk hebben, komen ze op het punt dat ze tevreden niet-rokers zijn maar dat duurt dan vaak heel lang. Het is natuurlijk triest om jezelf zo tekort te doen en maanden of misschien wel jaren af te zien. Dat is ook helemaal niet nodig.

De illusies over het roken zitten grotendeels opgeslagen in ons onderbewustzijn. Dit is een deel van onze psyche waar we ons weinig bewust van zijn en waar we dus ook weinig controle op hebben maar het heeft wel een grote invloed op onze beleving en waarneming.

De ervaringen uit ons hele leven zitten hierin opgeslagen. Dit kleurt onze werkelijkheid en heeft vorm gegeven aan ons gedrag. Onze ervaringen zijn niet allemaal positief en worden ook niet objectief waargenomen. Om ons te beschermen en in onze behoeften te voorzien, is het onderbewustzijn erop gericht om plezier te zoeken en pijn te vermijden. Onze ervaringen hebben we daarom dusdanig geïnterpreteerd dat we ons prettig konden voelen en pijn konden vermijden. Afwijzingen vanuit

onze kinderjaren zullen we toegeschreven hebben aan eigen falen omdat we meer controle hebben op ons eigen gedrag dan op dat van anderen. In ons eigen gedrag kunnen we namelijk verandering aanbrengen. Als we toe hadden moeten geven dat onze ouders problemen hadden, zou dat heel onveilig zijn geweest omdat we als kind afhankelijk van hen waren. Op dat moment is het kiezen tussen twee kwade en zal het onderbewustzijn kiezen voor de minst pijnlijke optie. Misleidende informatie uit de reclamewereld, waarin positieve eigenschappen en fijne opbrengsten gekoppeld worden aan een produkt, wordt door ons onderbewustzijn al snel als waarheid aangenomen omdat er iets plezierigs te halen valt. Op basis van allerlei ervaringen vormen we overtuigingen en oordelen over onszelf, anderen, de wereld, objecten, gedragingen, gebruiken etc. Ons onderbewustzijn blijft aangevuld worden met allerlei ervaringen en waarnemingen, die op een manier geplaatst worden dat ze passen binnen je overtuigingen en denkschema's. Als jij ooit het idee gevormd hebt dat je niets waard bent dan zul je opmerkingen en gedrag van anderen al snel als afwijzend ervaren. Als je ooit geleerd hebt dat roken een genot en ontspanning is dan kun je, ondanks allerlei goede en steekhoudende argumenten tegen het roken, moeilijk echt aannemen dat roken spanningen en onzekerheid creëert omdat dit tegen je overtuigingen indruist. Omdat deze diepgewortelde overtuigingen in je onderbewustzijn zitten, waar je weinig controle op hebt, zijn deze moeilijk te veranderen met praten of informatie verzamelen. Als je direct met het onderbewustzijn aan de slag gaat en deze overtuigingen verwijdt of verandert dan zul je veel objectiever worden in je beleving en beoordeling.

Om het dus nog gemakkelijker te maken om te stoppen met roken en die terugval te voorkomen, is het belangrijk om alle illusies rondom het roken uit je hele systeem te halen. Dit is mogelijk en ook goed zelfstandig te doen met EFT (emotional freedom techniques). Deze techniek werd ontwikkeld door de Amerikaanse Gary Graig en is gericht op het uit laten doven van een klacht. Een klacht bestaat meestal uit storende gevoelens, emoties, ideeën, beelden en lichamelijke sensaties.

Met deze techniek kun je op een zachte en doeltreffende manier de emotionele lading of spanning van een ervaring afhalen zodat je hier geen last meer van hebt.

Op deze manier kun je ideeën, overtuigingen en gevoelens rondom het roken echt loslaten, zodat je gedachten en gevoelens op één lijn komen te staan. De twijfels, die het vaak zo moeilijk maken om te stoppen, zullen daardoor verdwijnen. Je zult veel sterker staan in je beslissing om te stoppen met roken, waardoor het je veel minder moeite kost om daadwerkelijk te stoppen met roken en ook gestopt te blijven. Als je de blokkerende gevoelens, die ervoor zorgen dat het stoppen met roken zo lastig is, ontladen hebt dan zullen je gedachten veel gemakkelijker op orde komen. Als je gevoelens en gedachten op één lijn staan dan volgen gedragsveranderingen automatisch.

Het lastige van deze techniek voor een zelfhulpmethode vind ik de ongeloofwaardigheid ervan. Veel mensen kunnen zich niet voorstellen dat het kloppen op verschillende punten op het lichaam en gezicht emoties vermindert en uit kan laten doven. Dat is heel begrijpelijk omdat het niet binnen de gangbare ideeën over het behandelen van psychische en emotionele problemen past. Toen ik voor de eerste keer in aanraking kwam met EFT (emotional freedom techniques) was ik erg sceptisch over de werking maar ik heb het gelukkig een kans gegeven. Ik was verbaasd toen ik merkte hoeveel effect het had en wat ik ermee kon bereiken. Die verbazing zag ik ook bij medestudenten en later bij cliënten, die ik ermee behandelde. Helaas zullen veel mensen het bij voorbaat afwijzen of een keer kloppen en dan concluderen dat het niet werkt. Dat vind ik heel jammer omdat ze zich daarmee de kans ontnemen om het stoppen met roken heel veel gemakkelijker te maken.

Een nadeel van deze methode is dat het veel werk is en best wat van je vraagt om al deze illusies en overtuigingen op te ruimen. Mocht je daar tegenop zien dan zou je jezelf af kunnen vragen hoe graag je wil stoppen met roken. Wat heb je er voor over om echt te stoppen met roken?

Werking van de methode

De bedoeling van deze methode is om je stapsgewijs zowel emotioneel als rationeel los te maken van de rookverslaving terwijl je nog rookt. Mocht je al gestopt zijn met roken, probeer dan gestopt te blijven.

Dit boekje bevat informatie, oefeningen en een persoonlijk plan. De informatie is bedoeld om je inzicht te geven in het mechanisme van roken en de verslaving. Het zal je motivatie om te stoppen met roken en gestopt te blijven versterken. De oefeningen zijn bedoeld om lastige gevoelens en blokkades, die een rol spelen bij het stoppen met roken, gemakkelijk te kunnen verminderen en verwijderen. Ook nadat je gestopt bent met roken, zullen de oefeningen je helpen om met lastige momenten om te gaan. Je persoonlijke plan geeft je meer inzicht in je persoonlijke rookverslaving en is tevens te gebruiken als steun nadat je gestopt bent met roken.

Om met deze methode succesvol te kunnen stoppen met roken, is het aan te raden om het boekje van het begin tot het einde te lezen zonder delen over te slaan tenzij deze mogelijkheid expliciet vermeld wordt. Zorg ervoor dat je alleen bent en rustig zit zodat je voldoende concentratie hebt om de informatie in je op te nemen en de oefeningen te doen. Het is aan te raden alle oefeningen te doen op het moment dat ze vermeld worden omdat je op dat moment in het juiste gevoel zit en daarmee het beste effect bereikt. Door het doen van de oefeningen maak je jezelf emotioneel vrij van gevoelens en blokkades die je aan het roken binden. Probeer de oefeningen vanuit je gevoel te doen. Gevoelens ervaar je overwegend in je lichaam en niet in je hoofd. Doe de oefeningen rustig en goed zodat je echt los komt van het roken en dus het juiste effect bereikt. Als je de oefeningen half en snel doet dan heb je het boekje misschien snel uit maar dan blijf je met stukken zitten, waardoor het stoppen met roken lastig blijft. Neem je tijd om het roken los te

laten. Als je jaren gerookt hebt dan zullen die paar dagen of weken dat je nog blijft roken ook niet zoveel meer uitmaken. Indien bepaalde gevoelens helemaal niet van toepassing op je zijn, kun je de oefeningen overslaan maar denk niet te snel dat iets niet op je van toepassing is.

De belasting van de oefeningen zal voor iedereen verschillend zijn maar het verwerken van gevoelens en opruimen van blokkades zal iedereen energie kosten. Ook is de kans aanwezig dat je na het doen van een aantal oefeningen naderhand nog restanten van gevoelens gaat verwerken. Dit gebeurt vaak tijdens het slapen. Om overbelasting te voorkomen, kun je het boekje het beste in een aantal delen op verschillende dagen lezen zonder te veel dagen tussen het lezen in te laten zitten. Als je teveel dagen tussen het lezen in laat zitten, is de kans aanwezig dat je, de gevoelens die je opgeruimd hebt, weer opnieuw opbouwt omdat je tijdens het lezen blijft roken. Ingeschat wordt dat zo'n 2 tot 3 weken om het hele boekje door te werken een goed effect geeft.

Achterin het boekje zit een persoonlijk plan met de bedoeling je eigen rookverslaving overzichtelijker en inzichtelijker te maken. Daardoor heb je na het stoppen met roken een extra steuntje en handleiding om terugval te voorkomen. Het invullen van je persoonlijke plan, zorgt er tevens voor dat je actief met je rookverslaving bezig bent. Daardoor zul je de informatie beter opnemen en blijft het ook beter hangen.

Tijdens het lezen, wordt er verschillende keren verwezen naar het invullen van dit persoonlijke plan maar je kunt dit plan ook tussendoor aanvullen. Het is heel begrijpelijk dat je tijdens het lezen op nieuwe ideeën komt, op bepaalde problemen in jezelf stuit of meer argumenten vormt. Als je bijvoorbeeld jouw voordelen van het roken ingevuld hebt dan kun je tijdens het lezen tot de ontdekking komen dat je roken ook nog op andere momenten of bij bepaalde andere gevoelens gebruikt hebt. Als je door middel van de oefeningen gevoelens ontladen hebt, kan het zijn dat er nieuwe belangrijke thema's naar boven komen.

Misschien kom je wel tot de ontdekking dat roken voor jou een belangrijke betekenis had. Daarom is het aan te raden je persoonlijke plan tijdens het lezen bij de hand te houden en iedere keer aan te vullen. Je maakt op die manier voor jezelf een goed persoonlijk overzicht, dat je naderhand als steun en handleiding kunt gebruiken.

Als je in het persoonlijke plan kijkt dan zie je dat je eerst je motivatie om te stoppen met roken in kaart brengt. Daarna is er ruimte voor alle tegenargumenten, die zorgen voor angsten en onzekerheden om te stoppen. Je rookpatronen en automatisme worden in beeld gebracht. Op de laatste bladzijden heb je de mogelijkheid om voor jezelf een plan te maken met daarin risicosituaties, valkuilen en handvaten om terugval te voorkomen. Je kunt in dit gedeelte ook oefeningen opschrijven, die veel effect op je hadden zodat je deze later nog eens kunt herhalen.

Om succesvol te zijn, is het belangrijk om je te realiseren dat je het stoppen met roken uiteindelijk zelf zult moeten doen. Realiseer je dat er geen boeken, hulpmiddelen of therapeuten zijn, die ervoor zorgen dat jij stopt met roken. Je krijgt informatie, adviezen, hulpmiddelen en helpende technieken in handen, die je zelf in zult moeten zetten om succesvol te zijn. Het stoppen met roken doe je uiteindelijk zelf. Dit kan voor sommigen misschien wat vreemd of zelfs vervelend klinken maar het komt regelmatig voor dat mensen onbewust hun probleem af willen geven. De nadruk ligt hierbij op *onbewust* want mensen hebben niet bewust de bedoeling om dat te doen en hebben het van zichzelf ook niet door dat ze dit doen. Mocht je al heel veel verschillende dingen geprobeerd hebben om te stoppen met roken zonder succes dan kan het zijn dat je de oplossing te veel buiten jezelf hebt gelegd. Het is belangrijk om de regie en verantwoordelijkheid voor het stoppen met roken in eigen handen te nemen. Dat geldt ook voor het volgen van deze methode om te stoppen met roken. Ondanks alle adviezen en richtlijnen, die bedoeld zijn om je door het proces te begeleiden, blijft eigen verantwoordelijkheid nemen altijd het

belangrijkste. Volg dus je eigen gevoel. Als je bijvoorbeeld bij het doen van een oefening geen goed gevoel hebt, doe het dan niet.

Vrijwaring

Hoewel de oefeningen op zich veilig zijn en zich herhaaldelijk bewezen hebben in de praktijk, blijf je zelf volledig verantwoordelijk voor het doen van de beschreven oefeningen en ook wat je er verder nog mee doet. De auteur en bedenkers van de methoden wijzen dan ook alle aansprakelijkheid af.

Indien je denkt dat je veel onverwerkte emoties hebt, psychotisch bent, ernstig getraumatiseerd bent, epilepsie hebt en/of een psychiatrische diagnose hebt zoals schizofrenie, borderline, dissociatieve identiteitsstoornis, meervoudige persoonlijkheidsstoornis etc. dan wordt het zelfstandig doen van de oefeningen afgeraden.

De techniek van de oefeningen

In dit hoofdstuk wordt de techniek van de oefeningen uitgelegd. De oefeningen in dit boekje zijn gebaseerd op de emotional freedom techniques (EFT). Deze techniek is een interventie-oftewel behandeltechniek, die door de Amerikaanse Gary Graig ontwikkeld werd. Deze techniek is gericht op desensitisatie oftewel het laten uitdoven van een klacht. Een klacht bestaat meestal uit storende gevoelens, emoties, ideeën, beelden en lichamelijke sensaties. Met deze techniek kun je de emotionele lading of spanning van een ervaring afhalen zodat je geen last meer hebt van deze lading of spanning. Daarmee kun je gebeurtenissen gemakkelijker loslaten. Omdat dit boekje niet expliciet over EFT gaat maar over stoppen met roken, wil ik me beperken tot een korte beschrijving van de techniek en het benoemen van de bron. Mocht je meer informatie willen over EFT dan verwijst ik je graag naar de website van Gary Graig (emofree.com). Verder zijn er diverse boeken gepubliceerd en is er op internet ook genoeg informatie te vinden over EFT.

De oefeningen in dit boekje zijn bedoeld om gevoelens, ideeën en beelden, die je aan het roken binden, op een snelle en toch zachte manier uit te laten doven zodat je het roken in zijn geheel los kunt laten. Op deze manier zal het stoppen met roken een stuk gemakkelijker worden. Om de techniek zijn werk te laten doen en een goed resultaat te bereiken, is het belangrijk dat je de oefeningen goed begrijpt en op de juiste manier toepast.

Een voorwaarde voor deze techniek is dat je enige mate van zelfbewustzijn en zelfreflectie hebt. Dat wil zeggen dat je naar jezelf kunt kijken en beseft dat je keuzes en verantwoordelijkheden hebt. De keuzes die je gemaakt hebt, hebben geleid tot bepaalde resultaten. Ook al heb je het idee dat anderen schuldig zijn dan nog heb je altijd zelf een bijdrage geleverd aan een gebeurtenis. Als je niet voor jezelf opgekomen bent en dingen hebt laten gebeuren of niet naar je gevoel

geluisterd hebt dan zijn dat ook bijdrages. Ieder gevolg heeft een oorzaak.

Een andere belangrijke voorwaarde om succesvol met de techniek te kunnen werken, is dat je in contact kunt en wil staan met je gevoelens zodat je contact kunt maken met je problemen. Je hoeft je gevoelens niet helemaal te doorleven om de techniek succesvol toe te passen maar wel is het bewustzijn van de gevoelens nodig.

Gevoelens en emoties zijn lichamelijke reacties en sensaties, waar we betekenis aan geven. Als je bijvoorbeeld tot de ontdekking komt dat je geld niet meer in je zak of tas zit dan kan dat direct een schrikreactie opleveren. Een schrikreactie levert bij de meeste mensen een kort stekend gevoel op in het gebied bij de maag en buik. Na deze eerste reactie ontstaan er meestal nog allerlei andere sensaties zoals het warm krijgen, een druk op de borst of in de keel, tintelingen of een verdoofd gevoel etc. Als je tot de ontdekking komt dat een naaste, in wie je veel vertrouwen hebt zoals bijvoorbeeld een partner, een hele goede vriend(in), een broer of zus etc. je bedrogen heeft dan kan dat verschillende sensaties opleveren zoals een misselijk gevoel, pijn in de maag, buik en/of borst, tintelingen in de armen etc. Aan al deze sensaties zullen we direct betekenis geven in de vorm van gevoelens zoals schrik, stress, angst, verbazing, boosheid, teleurstelling etc. De gewaarwordende sensaties, die als gevoelens geïnterpreteerd zijn, zullen vervolgens naar buiten komen in de vorm van gedrag. We reageren met boze of verdrietige woorden, we beginnen misschien te huilen of te schelden, we kunnen misschien geen woord uitbrengen, we gooien misschien iets kapot etc. Deze voorbeelden zijn gericht op sterke emoties om het proces te verduidelijken maar bijna alle ervaringen leveren sensaties op in je lichaam, waaraan je vervolgens betekenis geeft en die je mogelijk uit met verschillende gedragingen. Hoewel het ervaren van de lichamelijke sensaties tussen mensen veel overlap heeft, blijft de beleving toch uniek. Daarom is het belangrijk dat je uitgaat van je eigen gewaarwordingen.

Mocht de informatie over lichamelijke sensaties en gevoelens nieuw voor je zijn dan zou je de volgende oefening kunnen doen om je bewuster te worden van je lichamelijke sensaties en gevoelens.

Zorg ervoor dat je ergens rustig, ontspannen en alleen zit zodat je niet afgeleid wordt. Doe je ogen dicht en ga met je aandacht je hele lichaam af. Begin met je aandacht te vestigen op je kruin en de bovenkant van je hoofd. Wat voel je aan sensaties in dat gebied? Dit kan een druk, tinteling, pijn, kramp etc. zijn maar het kan ook niets zijn. Verschuif je aandacht een stukje naar beneden en voel of er sensaties aan de achterkant van je hoofd zitten. Ga vervolgens verder naar de zijkant van je hoofd, je gezicht, je keel, je nek etc. Loop op deze manier je hele lichaam eens af tot aan de toppen van je tenen. Voel daarbij de sensaties die in je lichaam zitten en probeer duidelijk te krijgen van welke aard deze sensaties zijn. Is het een drukkend gevoel, een pijnlijk gevoel, een wringend gevoel, een tinteling etc. Het kan zijn dat je voor jezelf direct duidelijk hebt welke gevoelens of emoties (blijdschap, verdriet, boosheid, verbazing, walging, machteloosheid etc.) bij deze lichamelijke sensaties horen. Als je het gevoel niet direct duidelijk hebt, kun je je op de betreffende lichamelijke sensatie concentreren terwijl je in ontspannen toestand blijft. Meestal komen er dan spontaan ideeën in je op en die hebben meestal met deze lichamelijke sensatie te maken. Als dat niet lukt, laat het dan los want duidelijkheid proberen te forceren zorgt ervoor dat je blokkeert. Deze oefening hoeft niet langer dan zo'n 10 tot 15 minuten te duren.

Als je deze oefening gedaan hebt en meer duidelijkheid hebt over de sensaties in je lichaam, kun je een volgende oefening doen om je bewuster te worden van het effect van gebeurtenissen op de sensaties in je lichaam. Probeer je een situatie te herinneren waarin je een duidelijke emotie gehad hebt. Dit kan bijvoorbeeld een ergernis van

afgelopen week zijn omdat je lang in de file stond of bij de supermarkt te lang bij de kassa moest wachten. Het kan ook een blij gevoel zijn als je denkt aan iets leuks wat je binnenkort gaat doen of een compliment dat je hebt gehad. Het is verder niet de bedoeling dat je een trauma of iets dergelijks naar boven gaat halen maar wel dat je even contact maakt met een voor jou duidelijk gevoel. Als je een situatie of gebeurtenis gevonden hebt, probeer dan een beeld van de herinnering te krijgen (visualiseren) en spreek je gevoel daarbij hardop uit.

Bijvoorbeeld ik voel me gefrustreerd omdat ik zo lang moest wachten, ik voel boosheid omdat mijn vriend(in) gelogen had etc. Kijk vervolgens hoe je lichaam reageert. Ontstaan er allerlei sensaties in je lichaam, voel je een emotie, komen er beelden bij etc.

Als je naar aanleiding van een situatie of herinnering, waarin je een duidelijke gevoel hebt gehad, geen veranderingen in je lichaam voelt, kun je je wat meer richten op de details van de situatie. Welk dagdeel was het, waar was je, wat ging er aan het gebeuren vooraf, wie was er aanwezig, wat vind je van deze personen, wat had jij of de ander aan, op welk moment kreeg je dat gevoel, wat gebeurde er daarna etc? Je kunt je ook nog afvragen wat je nu van het gebeuren vindt.

Het is belangrijk dat je je bewust wordt van de veranderingen in je lichaam als je aan een gebeurtenis terugdenkt. Deze bewustwording van je lichamelijke sensaties en de interpretatie daarvan heb je nodig om effectief met EFT (Emotional Freedom Techniques) te gaan werken. Met EFT is het de bedoeling om op lichamelijke sensaties, emoties en gevoelens invloed uit te gaan oefenen.

EFT bestaat uit het kloppen op verschillende punten op het lichaam en gezicht terwijl je aandacht gericht is op een gevoel, sensatie, idee of beeld dat je wil laten uitdoven. EFT werkt het beste als je aandacht gericht is op een specifiek gevoel, sensatie, idee of beeld. Als je bijvoorbeeld gaat kloppen op een complex probleem zoals verslaving dan zul je ongetwijfeld verlichting