

## EMOTIONELE DETOX

Deze aanpak is ontwikkeld door Gary Craig om emotionele ballast uit je voorgeschiedenis op gaan te ruimen. De aanpak wordt ook wel de grote schoonmaak genoemd. Het doel van de aanpak is ontspannen en helemaal in het hier en nu jezelf kunnen zijn. Vrij van trauma, beperkende overtuigingen, chronische stress en lichamelijke klachten.

In essentie is wat je doet een overzicht maken van alle belangrijke negatieve emotionele gebeurtenissen (klein en groot) uit je leven. Je bladert als het ware door je eigen geschiedenisboek en je zoekt alle foto's en verhalen en situaties op waarvan je weet dat je ze als negatief ervoer toen het gebeurde.

Vervolgens gebruik je EFT om de invloed die deze gebeurtenis nog op je heeft, te neutraliseren. Als je dit zorgvuldig en consequent doet, pak je met succes alle emotionele oorzaken voor emotionele of lichamelijke problemen aan.

Het opruimen van emotionele ballast uit je voorgeschiedenis is meestal een flinke klus. Je hoeft niet alles in één keer aan te pakken. Je kan dit gefaseerd doen, te beginnen bij een klacht of situatie waar je nu last van hebt.

### Instructie Emotionele Detox

#### 1. Huidige klachten identificeren

Inventariseer al je klachten. Noteer alle psychische en lichamelijke klachten die je nu, of regelmatig hebt. Omschrijf en score ze zo precies mogelijk. Dus bijvoorbeeld: paniekaanvallen: 2-3 per week met intensiteit 8 of hoofdpijn: 5 keer per maand met intensiteit 7-9. Dit gaat je helpen om, nadat je ofwel helemaal klaar bent met de lijst, dan wel een flink eind op weg bent, vast te stellen hoe anders je je voelt. Laat je verrassen wat het effect is als je de grote schoonmaak doet en je negatieve ervaringen opruimt!

#### 2. Tijdlijn

Om inzicht te krijgen in wat er op het moment van ontstaan van de klacht speelde in je leven, maak je een tijdlijn van die periode. Teken een horizontale streep op een A-4. Geef met verticale streepjes op de lijn data en/of je leeftijd aan. Schrijf de situaties die daarbij horen er bij.

#### 3. Het overzicht maken

De situaties op de tijdlijn noteer je vervolgens zodanig dat je bij kunt houden welke specifieke situaties je al hebt geneutraliseerd (zie het notitieblad op de laatste blz als voorbeeld). Je schrijft alleen de titel van de specifieke gebeurtenis op. Het moet zo specifiek zijn dat je meteen in de situatie zou kunnen stappen om het te herbeleven. Dus niet: mijn vader kleineerde me vaak maar: het moment dat papa mij een klap geeft op mijn 8ste verjaardag terwijl iedereen om me heen staat. Niet: er was altijd ruzie aan tafel maar: het moment waarop mijn moeder boos op me wordt als ik brutaal zeg dat het haar niets aan gaat. En ook niet: het pesten op school maar: het moment waarop [naam] mij een duw geeft en ik ga huilen. Het is handig om je leeftijd of het tijdstip/ jaartal erbij te vermelden. De formulering voor de titel is als volgt:

***Leeftijd/datum/jaar: het moment waarop x gebeurt en ik y voel***

Dus je beschrijft het moment in de tegenwoordige tijd, zodat het als het ware al klaar staat om op de juiste wijze te herbeleven en vervolgens met EFT aan te kunnen pakken. Schrijf erbij welke emotionele reactie een rol speelt als je die weet. Dit hoeft niet het geval te zijn. Immers, je voelt pas goed wat een situatie nog doet als je het geassocieerd herbeleeft en dat moet je nu nog niet doen. Want dan staat het 'aan' en is het beter om meteen met EFT aan de slag te gaan. De bedoeling is een lijst te maken met zo weinig mogelijk associatie. Neem, zoals gezegd, de tijd, dit hoeft niet in één keer af en de lijst zal waarschijnlijk gaandeweg aangroeien. Alles waarvan je weet dat het vervelend was, is relevant. Je hoeft er dus niet per se iets bij te voelen, omdat je zoveel mogelijk uit de associatie blijft. Je schrijft gewoon alles op waarvan je weet dat het lading had toen het gebeurde.

#### **4. Het overzicht afwerken**

Maak er een project van en doe elke dag 1-3 specifieke gebeurtenissen. Of werk eraan op een aantal vaste dagen per week. Stel ook vast wat een goed tijdstip is om ongestoord gedurende 30 minuten tot één uur te kunnen werken. Help jezelf door je af te zonderen en ervoor te zorgen dat je niet wordt gestoord. Werk door tot de specifieke gebeurtenis een neutrale gebeurtenis zonder lading is. Test dit goed. Als er niets meer aangaat als je je best doet om nog een reactie te krijgen, dan ben je klaar. Mocht het niet lukken om de gebeurtenis in één keer neutraal te krijgen, parkeer deze dan en ga er een volgende keer mee verder. Bewaar grotere gebeurtenissen voor als je de slag echt te pakken hebt en het je goed lukt om de kleinere helemaal te neutraliseren. Of schakel een goed opgeleide EFT professional in. Bij heftig trauma schakel je altijd een professional in.

##### **Extra aanwijzing 1:**

Soms lukt het niet om een gebeurtenis neutraal te krijgen, ook niet na langere tijd en meerdere rondes. Als dat het geval is, dan kun je ervan uitgaan dat er eerdere specifieke gebeurtenissen onder zitten die de lading hoog houden. Herbeleef opnieuw het moment van de specifieke gebeurtenis die je niet lager krijgt, voel wat je voelt en vraag jezelf af wanneer jij je eerder in je leven zo hebt gevoeld. Er kan een herinnering bovenkomen die er ogenschijnlijk niets mee te maken heeft. Het eerste wat bij je opkomt, is relevant. Als het nog niet op je lijst staat, voeg die toe en doe die dan eerst. Daarna keer je terug naar de specifieke gebeurtenis die je niet lager kreeg en probeer je het opnieuw. Herhaal deze stappen zo vaak als nodig is om de specifieke gebeurtenis neutraal te krijgen.

##### **Extra aanwijzing 2: Veel dezelfde gebeurtenissen**

Als iets je veel vaker is gebeurd, dan is het belangrijk om een hele serie van dit soort gebeurtenissen aan te pakken. Neem gepest worden op school als voorbeeld. Selecteer een aantal specifieke momenten die goed vertegenwoordigen wat er gebeurde, dus bijvoorbeeld: je wordt gepest in de klas, je wordt gepest in de gang bij de klas, je wordt gepest in de kantine, je wordt gepest op het schoolplein, je wordt gepest in de fietsenstalling. Let op: Het is geen probleem als je niet precies meer weet wat er gebeurde. Verzin dan hoe het gebeurd zou kunnen zijn. Dit werkt ook omdat je reconstructie sowieso ergens uit je geheugen komt. Het is wel belangrijk om steeds met hetzelfde 'bij elkaar verzonnen' moment te werken totdat die neutraal is en dan zo nodig een nieuwe te maken. De ervaring leert dat je van elke 'soort' specifieke gebeurtenis je er minstens 5 en soms wel 20 moet aanpakken om blijvend resultaat te krijgen, dus in dit voorbeeld betekent dat 5-20 gebeurtenissen met pester A en ook 5-20 gebeurtenissen met pester B. Als je meerdere jaren bent gepest, dan doe je van elk jaar 5 – 20 gebeurtenissen.

Emotioneel detoxen geeft je emotionele vrijheid en bevrijdt je van chronische stress en lichamelijke klachten.

