

# EFT meditatie met Unseen Therapist

## 1. Identificeer een specifieke situatie

Stap in dit korte filmfragment waarin je zelf aanwezig bent. Kijk door je eigen ogen en merk op dat het *NU* gebeurt. Een gebeurtenis die langer dan 10-20 sec duurt, splits je op in kleine filmfragmentjes die je een voor een aanpakt. Wie en wat zie of hoor je? Wat ruik, proef of voel je? Laat *nu* gebeuren water gebeurt: welke fysieke sensatie voel je *nu*? Welke emotie heb je *nu*? Begin met de heftigste. Bepaal van de emotie of dit bij angst, boosheid of verdriet hoort. Scoor de intensiteit van de sensatie of emotie op een schaal in cijfers of woorden tussen 0 (niets) en 10 (heel heftig). Nu weet je waar je op gaat mediteren.

## 2. Contact maken met the Unseen Therapist

Breng je aandacht naar je hartcentrum, het midden van je borst en adem een keer rustig en diep. Word kalm en rustig. Roep een liefdevol, vredig gevoel op door aan iets liefs of moois te denken, iets of iemand, waardoor jij een glimlach om je mond krijgt. Sta jezelf toe om dit gevoel helemaal te voelen.

The Unseen Therapist is altijd beschikbaar en herkent onmiddellijk wat je aan het doen bent. Je intentie om liefdevol en vredig te warden is voor haar genoeg om te handelen conform je verlangen.

Benoem hardop of in jezelf, kort wat je wilt dat Unseen Therapist voor je doet. Hiermee nodig je haar uit om de emotie, de sensatie of de situatie helemaal voor je op te lossen. Heb vertrouwen dat zij weet wat nodig is.

### Mediteer 1-2 minuten door **in verbinding te blijven met het fijne gevoel.**

Je mag ook een visualisatie of metafoor laten opkomen, bijvoorbeeld van een mooi licht dat schijnt op de negatieve gevoelens of situatie en deze omhult met onvoorwaardelijke liefde.

## 3. De test

Stap opnieuw in de situatie van stap 1 en herbeleef het vervelende moment. Stel vast wat de intensiteit nu is van de gevoelens van verdriet, boosheid of angst en geef het een score in cijfers of woorden. Herhaal de **meditatie**.

## 4. Finale test

Als alles neutraal lijkt, herhaal je nogmaals de test en ga je je best doen om nog een negatieve reactie te krijgen. Maak het beetje erger door wat er gebeurt te overdrijven. Voel je nog iets negatiefs, ook al is het heel weinig? Herhaal dan de **meditatie!** De koppeling tussen situatie en emotie is definitief verbroken als je geen reactie meer voelt. Dan ben je klaar. Testen doe dus je om de stresskoppeling te verbreken en daarmee je succes te garanderen !

## NB: Als je heftige emoties krijgt, niet stoppen. Blijf in de meditatie

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. Bij heftige emotie kan het prettiger zijn om te kloppen dan te mediteren. Klop dan volgens de EFT stressvrij formule. Lukt het om te mediteren, blijf dan in de meditatie en vraag the Unseen Therapist om hulp. Mediteer eventueel langer dan 1 a 2 minuten en beëindig de meditatie als je zover bent en test dan de intensiteit.

Let er ook op dat je niet van de ene in de andere herinnering gaat en er steeds meer bijhaalt. Je kunt maar een situatie tegelijk voelen, testen en neutraliseren.