

Yvonne Toeset

# HEFTIG!

**HÉT ZELFHULPBOEK VOOR JONGEREN**

met behulp van Emotional Freedom Techniques

# Inhoud

Hoi!	11
Hoe werkt dit boek?	13
<b>DEEL 1</b>	15
<b>Wat je eerst moet weten</b>	17
Iets over biologie	17
Iets over EFT	19
Ben je klaar voor je eerste EFT-ervaring?	21
Zo doe je het. De EFT-handleiding stap voor stap	29
Vragen die je zeker wilt stellen, dus ik geef er vast antwoord op	33
<b>DEEL 2</b>	37
<b>Waarom je problemen beter nu kunt oplossen</b>	39
<b>Ouders, broers en zussen</b>	41
Een gezin, waarvoor dient dat?	41
Ruzie en conflicten	42
Door welke bril kijk jij?	44
EFT bij conflicten	46
EFT voor belemmerende overtuigingen	49
<b>School en alles wat je niet wilt</b>	53
Leren kost moeite, denk je	53
Lastige leraren	55
Cijfers, toetsen en uitstelgedrag	58
EFT voor stress bij toetsen en examens	60
Mijn vrienden en ik	63
EFT als een ander jou iets heeft aangedaan	65
<b>Wie ben ik?</b>	69
EFT om jezelf meer te waarderen	70
Wie ben ik nog meer?	72

<b>Hoe blijf ik mijn emoties de baas?</b>	75
EFT voor schaamte, of andere emoties	77
<b>Faalangst</b>	80
Hoe herken je faalangst?	81
Hoe werkt faalangst nu precies?	81
EFT voor faalangst	82
<b>Pesten</b>	87
Pesten, wat is dat?	87
De rollen: pestkop, slachtoffer, helper en toeschouwer	89
De gevolgen van pesten	90
Wat heb je nodig om het te stoppen?	90
Pesten is menselijk gedrag	91
Stappen naar een andere oplossing	94
EFT voor als je gepest bent	95
<b>Verliefd zijn</b>	101
EFT als je verlegen of onzeker bent	102
Hoe ga ik om met een NEE?	103
Ik vind je leuk en ik haat je	105
EFT bij liefdesverdriet en afwijzing	105
EFT om jezelf weer leuk te vinden	107
<b>Seks</b>	111
Doe ik het wel of doe ik het niet?	113
Tik, tik, wie ben ik?	114
EFT om zonder angst uit de kast te komen	115
Sexting, als foto's delen misgaat	116
EFT voor schaamte, schuld, angst en wanhoop	118
Waar vind je hulp?	123
Seksueel misbruik	124
Wat doet seksueel misbruik met mij?	125
Wat kan ik doen als ik of mijn vriend of vriendin dit heeft meegemaakt?	126
Waar vind je hulp?	128

<b>Je ouders gaan scheiden</b>	129
De klap, ze gaan uit elkaar	129
EFT voor de eerste klap	131
Wie heeft de schuld: je vader, je moeder of jij?	134
EFT om je vrolijker te voelen	137
Onmogelijke keuzes	140
EFT voor onmogelijke keuzes en innerlijke conflicten	141
Mijn vader/moeder heeft een ander	144
EFT en nieuwe stiefouders	144
<b>Als het thuis niet veilig is</b>	149
Huiselijk geweld en mishandeling	150
Cijfers en onderzoek	151
EFT voor situaties van huiselijk geweld	151
EFT als je niets meer voelt	153
EFT voor specifieke herinneringen van geweld	154
Waar vind je hulp?	157
<b>Eenzaamheid</b>	159
Eenzaamheid is behoefte aan contact	159
Waarom is contact maken moeilijk?	160
EFT voor het gevoel van eenzaamheid	161
Waar vind je hulp?	164
<b>Plotselinge, heftige gebeurtenissen</b>	165
De deksel op de put	165
Wat zijn schokkende gebeurtenissen?	169
Ongelukken en rampen	169
Je stond erbij en keek ernaar	170
Bevriezen van de schrik	170
Rouwverwerking	172
EFT voor rouwverwerking	174
Waar vind je hulp?	179

<b>Verslaving</b>	181
Sigaretten: meedoen en stoer zijn	181
Drugs, alcohol, seks, internet, gokken, kopen en eten	183
Wanneer ben je verslaafd?	184
Hoe elke verslaving werkt	184
Wat de gevolgen zijn	186
Waarom wilskracht vaak niet werkt	186
Wat het echte probleem is	187
EFT om je behoefte te stoppen	188
EFT om de onderliggende emoties van je verslaving aan te pakken	190
Waar vind je hulp?	191
<b>Depressie en de gedachte aan zelfdoding</b>	193
Daar praat je niet over	193
Hoe ben je hier terecht gekomen?	195
Vier essentiële vragen	197
Vier gegronde redenen om door te gaan	200
EFT om uit de diepste put te komen	202
Waar vind ik hulp?	209
<b>DEEL 3</b>	211
<b>Wat nu?</b>	213
Je kwaliteiten herkennen	214
Zelfwaardering	215
Nu kun je veranderen	216
Positieve gedachten en ja-maars	217
EFT om ja-maars op te lossen	218
<b>Jouw toekomst</b>	223
Doelen stellen	226
Je pad uitstippelen: studiekeuze, carrière, relaties, reizen	227
EFT om je prestaties te verbeteren en je doelen te halen	230
<b>Een dank je wel</b>	233

# WAAROM DIT BOEK?

Haal je **slechte cijfers**?

Heb je vaak *ruzie*?

Ben je **onzeker**?

Word je *gepest*?

Ben je ergens **bang** voor?

Wil je iets **veranderen**  
maar je weet niet *hoe*?

Zijn je **ouders** gescheiden?

Ben je *bang* om te **falen**?

Voel jij je *eenzaam*?

**Ontevreden**?

Gewoon *niet lekker* in je vel?

# LEES DIT BOEK

# Hoe werkt dit boek?

Dit boek bestaat uit vier delen. Je hoeft niet alles te lezen, maar je kunt de hoofdstukken lezen die voor jou van toepassing zijn.

Wel is het slim om **deel 1** te lezen. In deel 1 leg ik je wat achtergronden uit en leer ik je stap voor stap hoe je EFT kunt toepassen. Er staan tekeningen bij die je laten zien waar de kloppunten zitten.

Om het je makkelijker te maken vind je in dit boek QR-codes waarmee je direct een filmpje kunt starten waarin de oefeningen worden voorgedaan. In deel 1 is er een filmpje die het EFT-proces stap voor stap uitlegt. Kijk in elk geval dat filmpje voordat je start met de oefeningen verderop in het boek.

In **deel 2** bespreek ik de meest voorkomende, irritante gebeurtenissen die je behoorlijk uit je humeur kunnen halen. Dit zijn situaties die iedereen wel meemaakt en waarbij het fijn is om je direct wat beter te voelen. Hier en daar leg ik uit hoe bepaalde problemen ontstaan en daarnaast geef ik je voorbeelden uit de praktijk.

Helaas zijn er ook situaties en gebeurtenissen waarvan je echt wakker kunt liggen. Problemen die je misschien niet makkelijk bespreekt. Ik snap dat. Het is mijn bedoeling je te helpen de eerste stappen te zetten naar het oplossen van deze problemen. Misschien heb je daarnaast ook nog andere hulp nodig. Aan het einde van elk hoofdstuk vind je verwijzingen naar hulpinstanties die je

verder kunnen helpen.

Zoek in dit deel de onderwerpen die op jou van toepassing zijn en ga daarmee aan de slag.

**Deel 3** is bedoeld om je te helpen plannen te maken voor de toekomst. Wat als je grootste problemen zijn opgelost, wie zou je dan willen zijn, wat zou je willen doen? Hoe haal je het beste uit jezelf voor nu en voor straks? Nadenken over je toekomst kan leuk zijn en het helpt je om een keuze te maken voor studie of werk.

Je gaat ook kennismaken met **Charlie**, prachtig getekend door Tessa den Boef. Charlie neemt je mee in haar leven, helpt je met tips en ze wijst je de websites waar je meer hulp kunt vinden.

Bij dit boek hoort **een werkboek**. Hoewel de oefeningen in dit boek je al veel te bieden hebben, kun je met het werkboek meer gestructureerd aan de slag gaan. Sommige problemen hebben meer tijd en aandacht nodig en ook wat doorzettingsvermogen. Het werkboek helpt je om in een paar weken tijd grote doorbraken te bereiken om een terugkerend thema in je leven op te lossen of om een verslaving aan te pakken. In het werkboek kun je aantekeningen maken bij elke EFT-oefening die je doet.

Helder? Laten we beginnen!



# Wat je eerst moet weten

Het kloppen op de acupunctuurpunten is niet zomaar abracadabra, maar is beter te begrijpen als je iets meer weet over een paar onderwerpen. Zonder je nu te overvoeren met te veel informatie (ik kan hier uren over doorpraten), een paar lesjes met achtergrondinformatie. Anders dan op school, ga ik je niet overhoren en je hoeft hier geen toets voor te doen.

Aan het einde van dit deel leg ik je stap voor stap de EFT-klopmethode uit. Met de plaatjes daarbij moet het duidelijk zijn, maar kijk vooral ook het instructiefilmpje.

## **IETS OVER BIOLOGIE**

Voor het geval je geen biologie hebt gehad op school, of niet hebt opgelet of gewoon een slechte docent hebt. Ik houd het kort, maar een paar dingen zijn handig om te weten over hoe je lichaam in elkaar zit.

Meestal leer je wel over bloedvaten, spieren en het zenuwstelsel, maar niet over de meridianen. Westerse wetenschappers willen nog steeds ontkennen dat meridianen, of energiebanen bestaan. Toch is er onderzoek naar gedaan en is het bestaan van deze minuscule buisjes al in de jaren zestig aangetoond door dr. Bohan uit Korea en heeft de Wereldgezondheidsorganisatie in 1984 in een rapport de meridianen erkend. Toch zijn ze geen onderdeel van de biologieles op school.

Meridianen stromen door je lichaam net zoals bloedvaten en zenuwbanen. Je

hebt veertien verschillende meridianen. Twee daarvan lopen over het midden van je lichaam – het punt onder je neus en op je kin – en de andere twaalf bevinden zich zowel aan de rechter- als aan de linkerkant van je lichaam. Ze lopen over je armen, benen, borsten, buik en rug. Op deze energiebanen bevinden zich knooppunten, de acupunctuurpunten. Daar heb je er ruim driehonderd van. Waarom hebben we meridianen? Simpel, ze transporteren energie. En dat maakt ze vaag want energie kunt je niet zien... maar wel voelen. Ze zorgen dus voor de energiebalans in je lichaam. Je kunt je voorstellen dat het belangrijk is dat de energie in je lichaam goed doorstroomt en zich vrij kan bewegen. Want als jij je energiek voelt, juist dan voel jij je goed. Omgekeerd is het zo dat als jij je niet goed voelt, down, verdrietig of boos, de energie in je lichaam verstoord raakt. Dan ontstaan er blokkades in je energiesysteem. Dat voel je in je lichaam; je lichaam voelt zwaar of gespannen. Dit komt omdat de meridianen informatie uitwisselen met je zenuwstelsel en je zenuwbanen. Die zenuwbanen geven weer informatie door aan je brein.

Wanneer je schrikt of angstig bent, krijgt je brein een signaal. In je emotionele brein gaat er een klein orgaantje alarm slaan: de amygdala. Die zou je de stress-sirene kunnen noemen. In fracties van seconden slaat er een heel circus aan van hormonen die jouw lichaam in een staat van paraatheid zetten. Vervolgens krijgen je hart en je longen de boodschap om sneller te gaan werken. Er worden extra bloedsuikers aangemaakt voor meer energie zodat je kunt vluchten of vechten. Je hebt invloed op dit systeem onder andere door je denken ('het was niets, er is niets aan de hand') of je ademhaling maar ook via het bekloppen van de acupunctuurpunten op de meridianen. Daardoor komt je energiehuishouding weer in balans en vind jij je rust terug. Onderzoekers hebben gemerkt dat je stress-sirene (amygdala) ook actief wordt als je terugdenkt aan een vervelende gebeurtenis. Opnieuw worden stresshormonen aangemaakt en voel je weer spanning en negatieve emoties. Daarom is het bijzonder om te weten dat onderzoek heeft aangetoond dat EFT direct de amygdala tot rust brengt. EFT heeft dus effect op de biologische processen in je brein en lichaam. Dat komt omdat je denken maar een klein deel is van hoe je brein werkt. Het grootste deel van je reacties doe je niet bewust, maar worden gestuurd door je onderbewuste.