

Yvonne Toeset

HEFTIG!

WERKBOEK

Elke dag een beter leven

Hé, hallo!

Je hebt hier een fantastisch werkboek in je handen waarmee jij je leven kan veranderen.

Wordt je gepest?

Ben je onzeker of verlegen?

Heb je faalangst?

Gaan je ouders scheiden?

Heb je ruzie?

Nare dingen meegemaakt?

Met dit EFT-werkboek kun jij jezelf weer een beter gevoel geven.

IS DAT MOEILIJK?

Nou, dat valt mee. Je moet alleen een beetje door kunnen zetten. Lees ook het boek: HEFTig!

WAT MOET IK MET DIT WERKBOEK?

Voorin vind je de EFT-handleiding. Hier lees en zie je precies hoe je EFT kunt toepassen.

Het werkboek begint met een week om jezelf elke dag iets leuker te vinden. Zeven dagen een kwartiertje EFT toepassen met de oefeningen die ik je geef: Like jezelf in zeven dagen.

Daarna daag ik je uit om 21 dagen aan een lastig thema te werken uit jouw leven. Een probleem dat regelmatig terugkeert in je leven, iets waar je echt last van hebt, heeft iets meer tijd en aandacht nodig dan een keertje EFT doen.

Elke dag doe je EFT-oefeningen die je noteert in het werkboek. Na 21 dagen voel jij je echt beter! *Durf je deze Challenge aan?*

Tot slot help ik je in 28 dagen om je verslaving te verslaan. Verslaving is best een groot woord maar denk maar eens aan niet kunnen stoppen met chips eten, gamen of roken. Drugs en drank zijn heftiger maar in deze 28 dagen kun je echt zelf stappen zetten naar een beter leven. *Gewoon doen!*

DE EFT-HANDLEIDING STAP VOOR STAP



SCAN DE QR-CODE

Stap 1: Voorbereiden – Wat is je probleem?

Kies een specifieke situatie, voorval of herinnering die je dwars zit.

Stap 2: Meten met de SUD-score – Hoeveel last heb je van je probleem?

Visualiseer je situatie zo levendig mogelijk. Geef dan een cijfer op de schaal van nul tot tien aan de intensiteit van deze gevoelens. Nul betekent geen spanning, tien betekent erger kan niet.

Stap 3: De opstartzin maken – Hoe omschrijf je jouw probleem?

Kies woorden die direct in je opkomen als je aan deze situatie denkt. Benoem de emoties die je ervaart als je aan deze situaties denkt. Gebruik deze woorden in je opstartzin.

*Ook al (omschrijving van jouw probleem),
toch accepteer ik mezelf precies zoals ik ben.*

Deze zin herhaal je drie keer. Hierbij klop je op de zijkant van je hand met wijs- en middelvinger (rechts of links).

Stap 4: Klopronde met herinneringszin – Op welke punten ga je kloppen?

De zijkant van je hand gebruik je bij de opstartzin.

Daarna klop je op de volgende punten:

- Boven op je hoofd
- Bij het begin van je wenkbrauw
- Zijkant van je oog
- Onder je oog
- Onder je neus en boven je lip
- Op je kin in het gleufje onder je lip
- Schuin onder de aanhechting van je sleutelbeen op je borstbeen
- Onder je arm, recht onder je oksel ter hoogte van je tepel
- In de hoek van je duimnagel aan de buitenkant
- Zelfde bij de nagel van je wijsvinger
- Zelfde bij de nagel van je middelvinger
- Aan de andere kant van je ringvinger, ook bij je nagel
- Terug naar de binnenkant van de nagel aan je pink
- Eindig weer waar je begon op de zijkant van je hand.

Terwijl je klopt, benoem je hardop je probleem en wat je daarbij voelt.

Stap 5: Testen – Hoe weet je of het gewerkt heeft?

Test je resultaat door de situatie op precies dezelfde manier weer voor de geest te halen. Wat ervaar je nu?

Is het minder geworden maar nog geen nul: herhaal vanaf stap 3.

Is het erger geworden: herhaal vanaf stap 3.

Is het ongeveer hetzelfde gebleven: controleer of je stap 1 goed hebt uitgevoerd (specifiek!).

Kun je geen enkele spanning of negatieve emotie meer voelen: bingo, je bent klaar!



LIKE JEZELF IN 7 DAGEN

Elke dag *jezelf* iets leuker vinden

DAG 1

“If you realized how beautiful you are,
you would fall at your own feet.”

- LOUISE HAY -

Datum:

SPIEGELOEFENING

Deze oefening vind je ook in het boek hEFTig!

Maak een lijstje van wat je vindt van jezelf als je in de spiegel kijkt. Schrijf je oordelen op als korte zinnen zoals hieronder in de voorbeelden. Vraag dan bij elke zin: welk gevoel geeft mij dit?

Wat je ziet:

Ik ben te dik,

Mijn neus is te groot,

Ik ben gewoon stom,

Ik ben niet knap,

Mijn puistenkop,

Ik ben te groot,

Ik ben te klein,

Vul zelf maar aan...

Wat je voelt:

ik voel schaamte

ik heb een hekel aan mezelf

ik voel me verdrietig

ik voel me waardeloos

ik schaam me dood

ik voel me onzeker

ik voel me onzeker

Maak dan een opstartzin waarin je deze dingen verwerkt. Bijvoorbeeld:

*“Als ik in de spiegel kijk, vind ik mezelf te dik en schaam ik me,
toch mag ik zijn zoals ik ben.”*

*“Als ik in de spiegel kijk heb ik een hekel aan mezelf want mijn neus is te groot,
toch mag ik zijn zoals ik ben.”*

*“Als ik in de spiegel kijk voel ik me verdrietig want ik vind mezelf stom,
toch mag ik zijn zoals ik ben.”*

*“Als ik in de spiegel kijk, voel ik me waardeloos want ik ben niet knap,
toch mag ik zijn zoals ik ben.”*

Mijn opstartzin:

(herhaal 3 keer en klop hierbij op de zijkant van je hand)

Klopronde: Herhaal daarbij het oordeel over jezelf en hoe je daarbij voelt. Dat zijn dus de zinnen uit het linker en rechter rijtje die op jou van toepassing zijn. Klop dan

Boven op je hoofd, wenkbrauw, zijkant oog, onder oog, onder neus, op kin, bij sleutelbeen, onder arm, duim, wijsvinger, middelvinger, ringvinger, pink en zijkant van je hand.

(Zie EFT-handleiding)

21 DAY CHALLENGE

**“The process starts the moment we start
thinking about changes.”**

- LOUISE HAY -

DOE JE MEE AAN DE 21 DAY EFT CHALLENGE?

Wil je echt aan de slag met het oplossen van een probleem, dan heb je meer nodig dan een keertje EFT toepassen. Deze EFT Challenge is iets voor jou als je echt iets wilt veranderen en bereid bent elke dag een half uur of langer te werken aan jouw thema.

Welke thema's of problemen dat kunnen zijn? Bijvoorbeeld: faalangst, pesten, verlegenheid, conflicten met ouders, broertjes of zusjes of vrienden, echtscheiding, enzovoort.

Hoe werkt het?

- Je kiest een thema en inventariseert zoveel mogelijk situaties of herinneringen die hiermee te maken hebben.
- Elke dag kies je maximaal drie situaties van je lijst.
- In dit werkboek vind je de EFT handleiding en meer uitleg hierover vind je in het boek HEFTig!
- Per dag kun je dus drie vervelende herinneringen of situaties met EFT oplossen. Dat betekent dat je deze situaties nog wel kunt herinneren, maar niet meer de vervelende gevoelens kunt ervaren die daaraan gekoppeld waren.
- Na 21 dagen voel jij je een stuk lichter, is je probleem veranderd of opgelost en zie je nieuwe mogelijkheden.
- Heb je er zin in? Je kunt vandaag nog starten!

MIJN VERSLAVING VERSLAAN IN 28 DAGEN

“I learned that courage was not the absence of fear, but the triumph over it. The brave man is not he who does not feel afraid, but he who conquers that fear.”

- NELSON MANDELA -

MIJN VERSLAVING VERSLAAN IN 28 DAGEN

Wil jij deze uitdaging aangaan? Geweldig! Het zal niet altijd makkelijk zijn maar je zult zeker vooruitgang boeken in deze 28 dagen.

Verslaving is een breed begrip. Stoppen met chocolade eten is een milde verslaving oplossen, stoppen met zwaar drugsgebruik of alcohol is aan een zware verslaving werken.

Op een bepaald punt wordt je verslaving een probleem. Als je niet meer kunt slapen, als je belangrijke zaken opzij gaat schuiven, als je humeurig wordt wanneer je niet aan je verslaving kunt toegeven. De problemen kunnen nog groter worden: je kunt depressief worden, schulden krijgen, van school getrapt of uit huis gezet worden.

Deze 28 dagen zijn een stap in de goede richting en kunnen zelfs ervoor zorgen dat jij je verslaving helemaal gaat verslaan.

Hoe werkt het?

- Allereerst maak je een paar afspraken met jezelf. Ben je akkoord met deze afspraken, dan kun je beginnen aan dag 1.
- De eerste 10 dagen werk je aan het doorbreken van jouw verslavingspatroon. Dit betekent heel vaak kloppen op de momenten dat je verslaving opspeelt.
- Aan het einde van elke dag houd je bij hoe die dag is verlopen door een paar vragen te beantwoorden. Dit is simpel en kost weinig tijd.
- Dag 11 t/m 15 werk je aan je fysieke reacties en onderliggende emoties van je verslaving. Elke verslaving is een manier om emoties te onderdrukken, om niet te hoeven voelen. Als je daarmee stopt, komen de emoties naar boven en gaat je lichaam reageren met pijntjes en ongemak.
- Vanaf dag 16 werk je aan de oorzaken van je verslaving. Jezelf willen verdoven met een verslaving komt doordat er dingen gebeurd zijn die je liever niet wilt voelen. Juist die dingen moeten we oplossen.
- Dag 24 t/m 28 staan in het teken van de toekomst: wie wil je zijn en wat wil je doen zonder je verslaving?
- Ben je er klaar voor? Je kunt vandaag nog beginnen!