



Optimal EFT basisprotocol

Optimal EFT is de meditatieve vorm van EFT. In plaats van te kloppen, breng je jezelf in een vredige staat en maak je contact met de 'Unseen Therapist' om de stressrespons te neutraliseren.

1. Op welk *moment* heb je de negatieve emotie of het negatieve gevoel?

Stap in dit moment alsof het een filmfragment is, waarin je zelf aanwezig bent. Kijk door je eigen ogen en doe alsof het *nu* gebeurt. Een gebeurtenis die langer dan 10-20 sec duurt, moet je opsplitsen in alle kleine filmfragmentjes, die je zo één voor één aanpakt. Wie en wat zie je om je heen? Wat zie, hoor, ruik, proef of voel je? Laat *nu* gebeuren wat er gebeurt: Wat voel je *nu*?

Welke emotie heb je *nu*? Begin met de heftigste, bepaal of dit bij angst, boosheid of verdriet hoort en geef de intensiteit een cijfer tussen 0 (niets) en 10 (maximaal). Je mag ook een combinatie van emoties nemen als ze even heftig zijn. Nu weet je waar je op gaat mediteren:

2. De meditatie

- Word stil van binnen en roep een vredig, liefdevol gevoel op door aan iets of iemand te denken.
- Focus op je probleem en nodig de Unseen Therapist¹ uit om dit probleem voor je op te lossen. Heb vertrouwen dat zij weet wat nodig is.
- Mediteer 1-2 minuten door stil te blijven en verbinding te houden met het fijne gevoel. Je mag ook iedere andere visualisatie laten opkomen, bijvoorbeeld van de bron die je uitgenodigd hebt of mooi licht. Je kunt de negatieve gevoelens voorstellen als een rode pulserende bal of iets dergelijks en *Unseen Therapist* als een verkoelende regen. Alle beelden zijn goed.

3. De test

Stap opnieuw in je moment, stel vast wat de intensiteit van je angst, verdriet of boosheid nu is en geef het een cijfer. Herhaal de meditatie. Test opnieuw en blijf testen en de meditatie herhalen totdat alle emoties of gevoelens van dit moment 0 zijn.

4. Finale test

Als alles 0 lijkt, herhaal je nogmaals de test en ga je je best doen om nog een negatieve reactie 'aan' te krijgen. Als het nodig is, maak het dan een beetje erger, overdrijf het een beetje. Krijg je nog wat aan? Nogmaals de meditatie doen! Is alles neutraal en voel je geen reactie meer? Dan ben je klaar. Testen doe je dus om te zien of je nog iets kunt vinden. Hoe grondiger je test, des te beter is je resultaat!

NB: Als je heftige emoties krijgt: niet stoppen en blijven kloppen!

Je hebt niets fout gedaan, je voelt alleen je reactie in dit moment beter. Als je nu doorklopt, dan ruim je het ook echt op. Indien nodig, kun je overstappen naar het klopprotocol (andere download op theresesnel.nl). Soms is het gemakkelijker om over te stappen op het kloppen als je emoties heftig zijn, maar als het lukt, kun je ook blijven mediteren en de hulp van de *Unseen Therapist* invoeren.

Let erop dat je niet van de ene in de andere herinnering gaat en er steeds meer bijhaalt. Je kunt maar één situatie tegelijk neutraliseren.

¹ Wat voor jou passend is: het universum, het 'Al', de Heilige Geest, Boeddha, een Beschermengel, Jezus, God, etc.