

Traumabehandeling

Door psycholoog en stresscounselor

EDE - De oude Chinezen hebben eeuwen geleden al een gedetailleerd en accuraat beeld geschetst van de menselijke energiehuishouding. Aan de hand van meridianen (energiebanen) hebben ze beschreven hoe deze energie door het lichaam stroomt. Ook hebben ze de energetische samenhang van organen, ziekten en stemmingen heel nauwkeurig en logisch beschreven. Tot op heden is deze kennis ongeëvenaard en inmiddels breed toegepast in voetreflexzonetherapie, acupunctuur, shiatsu, acupressuur, Qi Gong en vele andere vormen van geneeskunst.

"Emoties kun je zien als verstoringen in het systeem van de lichaamsenergie, waardoor deze niet meer vrij kan stromen. Zo kun je blokkades in je lichaam voelen door een vastzittende, onprettige emotie zoals angst, boosheid of verdriet (bijvoorbeeld een brok in je keel, kramp in je maag of druk op je borst). EFT werkt direct op de emoties. Terwijl de bewuste aandacht op de beperkende emotie gericht blijft, krijgt het lichaam door zachtjes kloppen op de energiebanen (meridianen) direct signalen dat de energie overal weer normaal mag stromen. Hierdoor ontstaat direct een gevoel van ruimte en opluchting. Door een aantal keer de EFT procedure op alle aspecten van de beperkende emoties toe te passen, kun je werkelijk vrij

EFT

In Ede en omgeving werkt psycholoog en gediplomeerd stresscounselor Steven de Nie al geruime tijd succesvol met de in Nederland nog tamelijk onbekende Emotionele Vrijheids Technieken. EVT, beter bekend als EFT (Emotional Freedom Techniques), is een zeer effectieve methode om de oorzaken van stress, angst, fobieën en trauma's te behandelen. "Met EFT richt je je bewust op de emotie, terwijl er tegelijkertijd met de vingertoppen op de acupressuurpunten van lichaamsmeridianen geklopt wordt. Om te begrijpen hoe EFT werkt, is het van belang om te weten dat ons lichaam op energie werkt; voedsel wordt verbrand en in energie omgezet.

worden van deze emoties en oude gedragspatronen doorbreken", aldus De Nie. Bij Balans-Training krijgt de deelnemer professionele therapeutische begeleiding met de EFT methode, waarin alle aspecten van de beperkende emoties belicht en aangepakt worden. Steven de Nie: "Tijdens de sessies leert de deelnemer de EFT techniek ook zelfstandig toe te passen, zodat deze thuis



Steven de Nie boekt succes met de EFT behandeling.

kunnen worden herhaald (hiervoor krijgt de deelnemer altijd concrete aanwijzingen mee). Afhankelijk van de ernst en de aard van de klachten, kan men na vijf tot tien sessies al een groot verschil merken en veel opluchting en nieuwe energie ervaren. EFT werkt goed bij stress, burn-out, pijnlijke herinneringen en traumatische ervaringen. Post Traumatisch Stress Disorder (PTSS), zoals bij onge-

vallen en misbruik Angsten en fobieën (claustrofobie, smetvrees, hoogtevrees, faalangst, etc.). Verslavingen (rookverslaving, anorexia en boulimia, alcohol, tics en OCD). De onderliggende oorzaken van een depressie kunnen behandeld worden. Het behandelen van de emoties rond pijn en lichamelijke klachten kan in veel gevallen tot aanzienlijke verlichting leiden."

Informatie

Voor meer informatie kan op werkdagen van 09.00 tot 10.00 uur bellen met 0317 - 840148 of surf naar: www.balanstraining.nl (voor therapeuten verzorgt Balans-Training regelmatig EFT cursussen)