

EFT WORKSHOP: EMOTIONELE STABILITEIT & MENTALE KRACHT

EFT (Emotional Freedom Technique) is eenvoudig, snel, duurzaam én verrassend effectief.

Wil jij...

- Lekkerder in je vel zitten – zowel fysiek als mentaal?
- Rust in je hoofd en ontspanning in je lijf?
- Meer invloed hebben op je emoties en gedrag?

Met EFT kun jij jezelf bevrijden van:

- (Faal)angst, stress of onzekerheid
- Negatieve gedachten, ongewenste emoties, fobieën, trauma of PTSS
- Ongewenste gewoonten of verslavingen (bijv. roken, snaaien, uitstelgedrag)
- Saboterende overtuigingen en blokkades bij het bereiken van doelen
- Fysieke klachten met een mentale oorzaak



Wat levert deze EFT-workshop je op?

- Meer zelfvertrouwen en mentale kracht.
- Emotionele stabiliteit en stressbestendigheid.
- Je ervaart meer grip en keuze in handelen.
- Een 'emotionele EHBO-kit' voor acute of stressvolle situaties.
- Je functioneert beter en bereikt je doelen gemakkelijker.



Voor wie is deze workshop?

Iedereen kan EFT toepassen, voor zichzelf en zelfs met jonge kinderen (thuis of in de klas). EFT is ook zeer geschikt voor coaches en therapeuten die hun cliënten snel en effectief willen helpen.

Hoe werkt EFT?

EFT is gebaseerd op het principe dat een ongewenste emotie een verstoring is in je energiesysteem – denk aan een knoop in je maag of brok in je keel. Door op specifieke punten op je lichaam te tikken (tapping), los je die verstoring op. De emotionele lading verdwijnt en bij het denken aan diezelfde gebeurtenis blijven je emoties neutraal, net als in toekomstige, vergelijkbare situaties. Hiermee worden ook belemmerende gedachten en overtuigingen opgelost, waardoor je vanuit innerlijke kracht en keuze kunt handelen. Wist je dat één EFT-sessie het stresshormoon cortisol met 24% kan verlagen? Wetenschappelijk bewezen.

Praktische informatie

Een 1-daagse workshop van 10-17u. Kijk voor data op de website: <http://smartdifference.nl/eft/>

Locatie: Smart Difference, Marktstraat 29, 4844 CN Terheijden (naast Breda) - NL

Investing: € 197,- excl. btw, voor particulieren inclusief btw mail naar Karlijn@smartdifference.nl voor een kortingscode. Dit is inclusief koffie/thee, lunch en de hand-out. Vragen? Karlijn Vrolijk: 06 52 680 330 karlijn@smartdifference.nl Aanmelden: via de aanmeldbutton: <http://smartdifference.nl/eft/>

Ervaringen van deelnemers:

- "Mijn hoogtevrees verdween al tijdens de workshop en 7 jaar later liep ik lachend over een hangbrug op 90 meter hoogte!" – Bert Arons, bewust-maker, Couleur-Locale.
- "Na een paar oefenrondes was mijn bruggenfobie weg. Toen ik thuiskwam realiseerde ik me dat ik over de Moerdijkbrug was gereden! Ik had het niet eens door. Dat was voorheen onvoorstelbaar." – Astrid Koole.
- "De onzekerheid van mijn cliënt verdween al na één sessie. Ze liep stralend en vol zelfvertrouwen de deur uit." – Agnes Kloppenberg, bedrijfsmaatschappelijk werkster, Talk2 / Elizabeth Ziekenhuis.
- "Mijn nek- en schouderklachten van 20 jaar verminderden drastisch tijdens de workshop. Ik weet nu wat de oorzaak is en heb zelf invloed." – André van Aert, zelfstandig ondernemer.
- Direct na de mentale training met EFT: 24 persoonlijke records verbroken onder 8 ESCA-topzwemmers.