



Update je onderbewustzijn

Door: Rita Capitein

Waarom doe je zoals je doet? Waarom voel je je soms rot of onzeker? Waarom reageer je op bepaalde situaties zo heftig of overdreven? Hoe ontstaan negatieve gevoelens, fobieën, angsten, perfectionisme, eetproblemen, negatieve zelfbeelden en een groot aantal andere gezondheidsproblemen? Waarom is het zo moeilijk om je doelen te bereiken of je dromen waar te maken? Hoe houd je jezelf tegen? En de belangrijkste vraag is: hoe kun je deze dingen veranderen en je innerlijke blokkades die hiermee te maken hebben, oplossen?

Als jongvolwassene had ik een enorme drive om het antwoord op deze vragen te vinden. Na vele opleidingen en bewustzijnstrainingen zoals NLP, het Enneagram, Sedona, Avatar, voice dialogue, kwantumpsychologie, psych-k, ben ik er wel achter dat HET antwoord niet bestaat. Mijn honger naar kennis over het onderbewustzijn is nog altijd niet gestild. Integendeel. Nog steeds fascineert en intrigeert de werking van ons onderbewustzijn me mateloos. Van mijn passie heb ik meer dan vijftig jaar geleden mijn werk gemaakt. Ik werk met veel plezier en energie vanuit mijn bureau Eclectica met het Enneagram en NLP in het bedrijfsleven als trainer en managementcoach. Mensen en teams meer inzicht geven in wat ze allemaal in zich hebben aan talenten en kwaliteiten maar ook aan innerlijke blokkades, vind ik geweldig. Toch is inzicht alleen niet altijd voldoende om blijvend te veranderen of iets los te laten.

Ik ben een mens van de praktijk. Ik wil weten wat werkt en wat niet en vooral ook, wat werkt direct toepassen. Als ik één ding heb geleerd in mijn zoektocht, dan is het dat hoe eenvoudiger een

methode is, hoe sneller en effectiever deze werkt. Daarom ben ik ook zo blij met EFT. EFT is letterlijk kinderlijk eenvoudig. Iedereen kan het leren. En het werkt direct.

EFT staat voor 'emotional freedom techniques' en is een methode die is gebaseerd op de ontdekking dat negatieve emoties als bijvoorbeeld faalangst en stress, kunnen leiden tot een verstoring in het energiesysteem van je lichaam. Eigenlijk kun je EFT zien als de emotionele versie van acupunctuur. In plaats van naalden gebruik je een lichte klopbeweging op het lichaam. Verder doe je nog twee andere dingen terwijl je aan het kloppen bent: je concentreert je op je negatieve emotie en je spreekt hardop een korte zin uit die je probleem omschrijft. Door te kloppen op de meridiaanpunten, herstel je de energiestroom. Je opent de energiebanen, waardoor de energie vrij kan circuleren. Je klopt letterlijk de geblokkeerde energie weer in beweging. De herinnering aan de verstoring blijft, maar de emotionele lading is verdwenen. Het is als een geluidsofname. Zolang je de opname speelt, hoor je de boodschap. Is de batterij leeg of haal je deze uit het apparaat, dan hoor je de boodschap niet langer. Het bericht staat er nog op, maar kan niet worden afgeluisterd.

In mijn nieuwste boek 'Update je onderbewustzijn' beschrijf ik hoe we als mens geconditioneerd worden. Hoe we ons in het heden door verouderde - veelal onbewuste - overtuigingen laten belemmeren. Misschien zeg je over jezelf: ik kan niet tekenen of ik ben slecht in talen of rekenen. Ongetwijfeld heb je dan een aantal ervaringen meegemaakt die ervoor zorgen dat je dit over jezelf bent



gaan geloven. Dit zijn niet van die spannende voorbeelden. Maar stel dat je er diep van binnen van overtuigd bent dat je niets waard bent of dat je een negatief zelfbeeld hebt waardoor je niet durft te doen wat je heel graag zou willen... dan wordt het een andere zaak.

Ogenschijnlijk onbelangrijke voorvallen kunnen een enorme, negatieve impact hebben op het leven van kinderen en later volwassenen. Het menselijk brein werkt zo: als je een nare ervaring meemaakt, wordt er in je brein een negatieve associatie gevormd tussen de gebeurtenis en het nare gevoel. Je gevoelens en gedachten zijn het belangrijkste deel van je herinnering. Door vaak aan de herinnering te denken, de beelden te zien en elke keer weer die negatieve emotie te voelen, versterk je dit patroon.

Het is een van de taken van je onderbewustzijn om je te beschermen tegen pijn en je te behoeden voor gevaar. Om dat te doen vergelijk je onderbewustzijn signalen uit je omgeving in het hier en nu met alles wat je hebt opgeslagen in je enorme database. Komt er een match met een soortgelijke eerdere slechte ervaring, dan krijg je de waarschuwing OPPASSEN! Gevaar!

Zo kunnen vervelende ervaringen waarvan je je jaren later niet eens meer bewust bent, ervoor zorgen dat je jezelf nu tegenhoudt. Of dat je iets vermijdt. Stel dat je een doel wilt bereiken, maar diep van binnen geloof je niet dat het je lukt. Dan zul je je doel niet of in ieder geval moeizaam bereiken. Dat heeft alles te maken met wat je innerlijk over jezelf bent gaan geloven en wat je overtuigingen en verwachtingen zijn. Overtuigingen zijn gedachten die je vaak hebt gedacht en die je vervolgens voor waar aanneemt. Een overtuiging is niet de waarheid en een overtuiging kun je loslaten. Zo is de overtuiging dat de aarde plat is een collectieve overtuiging die we hebben laten varen.

Soms zijn overtuigingen hopeloos verouderd en kun je deze het beste overboord te gooien. Als je als jong meisje van vier leert dat het gevaarlijk is om met vreemde mannen te praten en mee te gaan, is dat op dat moment een prima overtuiging. Maar wanneer je later als volwassen vrouw nog steeds deze overtuiging hanteert en bijvoorbeeld een commerciële functie ambieert, begrijp je de belemmering.

Je kunt wat er is gebeurd in je leven, niet veranderen. Wat je wel kunt veranderen, is de manier waarop je in het heden met de situatie omgaat. Je kunt bijvoorbeeld met EFT de intensiteit van een herinnering neutraliseren, waardoor je datgene automatisch anders en veel minder heftig zult ervaren.

Geloof niets, test alles

Het lastige van EFT is dat het moeilijk te geloven is dat zoiets simpels zo doeltreffend kan werken. Reacties als 'daar ben ik te nuchter voor', 'dat werkt niet bij mij' of 'mijn probleem heb ik veel te lang om het in zo'n korte tijd los te laten', maken dat we EFT onvoldoende de kans geven. Wat dat betreft kunnen wij als volwassenen op onze beurt veel van kinderen leren. Ze staan nog open voor alles. Kinderen hebben veel minder oordelen over EFT. Leg aan een kind uit hoe deze methode werkt. Doe het voor en ze proberen het uit met een open mind. Hoe geweldig is het niet om al op jonge leeftijd op zo'n goede manier met je emoties om te leren gaan? EFT is zeker niet de enige manier om negatieve gevoelens, problemen en beperkingen los te laten. Er zijn ook andere methoden en technieken. Toch is EFT echt een geweldig middel om verouderde overtuigingen en denkpatronen te updaten en aan te passen aan het leven dat je wilt. En belangrijk: je kunt het zelf, je hebt het in eigen handen! Het mooie van EFT vind ik dat je niets onderdrukt, dat je accepteert wat er is en het dan vervolgens loslaat. Geloof niets, test alles. Wees vooral kritisch en ontdek zelf wat EFT voor je kan betekenen. Ik hoop dat steeds meer mensen de proef op de som nemen en zich laten verrassen door deze eenvoudige, maar bijzonder effectieve methode.

Vier van de belangrijkste voordelen van EFT

De methode werkt ontspannend. Het geeft vaak al snel een goed gevoel wanneer een emotie of gedachte er gewoon mag zijn en je mag uitspreken wat je voelt. Je ervaart binnen enkele seconden een gevoel van ontspanning en opluchting. Zonder nadelige bijwerkingen.

EFT lost negatieve of belastende emoties, gedachten en patronen op zodat je betere en vrijere keuzes voor jezelf kunt maken. Je ervaart innerlijke vrede en vrijheid.

Met EFT verzwak je je eigen belemmerende overtuigingen en de onderliggende problemen. Je krijgt meer ruimte voor nieuwe en meer positieve overtuigingen, gedachten en patronen. Je verbetert je oordeelsvermogen.

Na een aantal weken ervaar je het positieve en totale effect op je hele persoon waardoor je je in het algemeen optimistischer en sterker voelt. 🍀

www.eclectica-enneagram.nl