

WEG MET DE VAKANTIE- KILO'S

REVOLUTIONAIRE
ALTERNATIEVE
AFSLANKTECHNIEK

Breng ook jij elk jaar enkele kilo's extra mee als vakantiesouvenir? De alternatieve afslankmethode EFT (Emotional Freedom Technique) belooft dat je die vakantie-kilo's snel weer kwijt bent! Bovendien werkt de aparte kloptechniek dieper in op de ongezonde delen van je voedingspatroon, waardoor je dankzij een kleine inspanning je gewicht een heel jaar op peil zou kunnen houden.

Voor veel mensen is afslanken gelinkt aan honger, strijd en afzien. Het vergt veel inspanning en geduld om een dieet te vinden dat bij je past. Als de kilo's er vervolgens na veel moeite af zijn, blijft het een uitdaging om je gewicht te handhaven. EFT brengt je daarom naar jouw individuele basis van je afslankprobleem. De oorzaak van je overgewicht wordt op deze manier bij de horens gevat en uit je systeem gesmeten. Het resultaat ervan is dat je moeiteloos slank wordt én blijft.

Roger Callahan, de ontwikkelaar van EFT,

heeft immers vastgesteld dat achter iedere storing in ons eetgedrag - zoals overmatig eten, eetverslaving, emo-eten,... - een negatieve emotie schuilgaat. Volgens de theorie veroorzaken negatieve emoties in ons innerlijke energiesysteem een soort kortsluiting die invloed uitoefent op ons gedrag en op onze gezondheid. EFT herstelt de balans in de meridianen, zoals we die kennen uit de acupunctuur. Door middel van een eenvoudige kloptechniek op de uiteinden van deze energiebanen wordt de dieperliggende belemmering verwijderd die de strijd met de slanke lijn veroorzaakt.



LINDA VERLOOR 10 KILO MET EFT

'Ik dacht dat ik altijd dik zou blijven'

Linda Nuyts (42) is een psychotherapeute en moeder van vier kinderen. Ongeveer acht maanden geleden maakte Linda voor het eerst kennis met EFT via het internet. Vandaag stapt ze tien kilo lichter door het leven.

'Ik was het beu om steeds weer op dieet te gaan. Het hielp me geen stap verder. De strijd tegen mezelf en het geworstel met voedsel was ik moe. Ik wilde niet meer. Met mijn ervaring als psychotherapeute ging ik speuren naar een methode om slank te worden zonder moeite. EFT bracht soelaas: slank worden zonder strijd lag plots binnen handbereik.' 'Ik had al eerder begrepen dat emoties nauw verbonden zijn met eetgedrag. Vorige zomer ging ik dan ook meteen aan de slag om de methode op mezelf toe te passen. Het kostte

een flinke dosis eerlijkheid en moed om mijn gevoelens rond voedsel en afslanken te erkennen. Maar ik wilde zo graag, dus ging ik er helemaal voor. Om contact te krijgen met mijn negatieve, geconditioneerde emoties gebruikte ik het protocol van positieve affirmaties. Bij het hardop uitspreken van de positieve statements over mezelf, kwam vanzelf een nee-stroom naar boven. Zo confronteerde ik me met mijn grootste kronkel: ze moeten mij maar nemen zoals ik ben: te dik! Dit was mijn innerlijke rebel die sprak. Zolang ik wou afvallen met als doel waardering te krijgen van mijn omgeving, bleef de opstandige Linda heel erg aanwezig. Deze innerlijke stem dreef mij om meer te eten dan nodig was. Vanaf het moment dat ik meer innerlijke waardering kreeg en ook minder afhankelijk werd van de goedkeuring van anderen, werd deze rebel rustiger en ging ik afvallen van binnenuit. Zo ben ik in totaal tien kilo kwijtgeraakt. Ik voel mij nu veel lekkerder in mijn vel. De drang om te veel te eten is weg en ik geniet nog steeds van alles wat ik graag lust.'



DE NIEUWE AFSLANKCOACH

België telt zo'n 60 coaches die EFT met succes toepassen. Steeds meer mensen lopen warm voor de kloptechniek, die niet alleen doeltreffend blijkt te werken voor het bereiken van een ideaal lichaamsgewicht, maar ook een scala van psychische en lichamelijke klachten kan aanpakken.

Hoe pas je EFT toe om af te slanken?

'Als mensen mij contacteren voor hulp bij het vermageren, gebruiken we voedsel als invalshoek. Ik vraag vooraf om zoveel mogelijk etenswaren mee te brengen waar de persoon dol op is. Meestal beginnen we met chocolade, omdat dit voor velen een grote verleider is. Met 'waarom-vragen' trachten we vast te stellen welke emotie iemand aanzet om steeds door de knieën te gaan voor deze lekkernij. Het kan zijn dat iemand naar chocolade grijpt als hij gestrest of eenzaam is. Of misschien is de persoon geconditioneerd in zijn jeugd om beloond te worden met zoetheid na een goede prestatie. Of hij heeft behoefte aan troost. Voor iedereen ligt de oorzaak anders.'

Wat is de volgende stap?

'Dan gaan we deze elimineren: de negatieve emoties die een rem vormen om een natuurlijk gewicht te bereiken of te handhaven, moeten weg uit ons systeem. We passen een soort herprogrammatie toe door de persoon hardop een positieve affirmatie te laten zeggen die gekoppeld wordt aan het probleem. Bijvoorbeeld: 'Ondanks dat ik me eenzaam voel en zin heb in chocolade, aanvaard ik mezelf'. Synchron met deze uitspraak tikken we zachtjes op het uiteinde van de eerste energiebaan (zie afbeelding, nvdr.). Dit herhalen we driemaal. Deze affirmatie dient om je bewust te maken van je eigenwaarde en de negatieve emotie te aanvaarden. Pas na aanvaarding kan je loslaten. Je kan het vergelijken met de set-up van je pc voor je deze gaat programmeren.'

'Vervolgens herhalen we hardop de negatieve emotie, terwijl we lichtjes tikken op de uiteinden van verschillende meridianen. De meridiaan waar de kortsluiting huist, wordt door deze stimulatie vrijgemaakt. De balans wordt hersteld en de energie kan weer vrijuit doorstromen.'

Zijn moeilijkheden rond afslanken altijd gekoppeld aan dezelfde negatieve emotie?

'Nee, dat is bij iedereen verschillend. We zien wel vaak dat problemen rond vermageren hun oorsprong vinden in een laag zelfbeeld. Dit speelt zich meestal af in de onbewuste regio's van onze geest. Mensen met een gezonde >>

liefde voor zichzelf zullen daarom ook minder moeite hebben met hun lichaamsgewicht.'

Als alle negatieve emoties opgeruimd worden, vermager je dan vanzelf?

'In principe wel. Bij iemand die volledig in evenwicht is, kan de energie vrijuit stromen door de meridianen. Je ervaart een mate van innerlijke rust die helpt voorkomen dat je in extremen valt met eten.'

Als ik wil afslanken met EFT, moet ik dan mijn eetgewoonten veranderen en aan lichaamsbeweging doen?

'Ons lichaam en het onderbewustzijn weten wat goed voor ons is. Als negatieve emoties uit je systeem zijn, voel je van binnenuit welk voedsel je nodig hebt om je natuurlijke gewicht te bereiken of te behouden. Het lichaam zoekt dan naar de staat waar het zich het best bij voelt: slank en fit.'

'Ik heb gemerkt dat wij geprogrammeerd zijn om voedsel in twee vakjes te plaatsen: goed of slecht. Ons lichaam reageert sterk op deze input. Door verkeerde overtuigingen alleen al verstoren we onze energiebalans. Dit heeft tot gevolg dat we te veel of misschien te weinig gaan consumeren. Door bijvoorbeeld je liefde voor chocolade te erkennen, smelt de drang naar overmatige consumptie weg. Met EFT verandert je zin om een hele reep op te snoepen in voldoening uit één of twee blokjes. Het gevolg is dat je een natuurlijk lichaamsgewicht bereikt waarbij je je fitter voelt. Hierdoor ga je geneigd zijn om meer aan lichaamsbeweging te doen. Dit komt de slanke lijn en de gezondheid zeker ten goede.'

Hoe snel en hoeveel lichaamsgewicht kan je kwijtraken?

'Dat hangt af van persoon tot persoon. Emoties zullen meer tijd nodig hebben dan mensen die een oppervlakkige gewoonte moeten doorbreken. Het hangt ook een beetje af van de intensiteit en regelmaat waarmee iemand EFT toepast. Extra kilo's zijn niet in één, twee, drie blijven plakken. Het is heel normaal en gezond dat het lichaam geleidelijk aan vermagerd. Iedereen heeft een natuurlijk gewicht waar hij/zij zich het best bij voelt. Met het opmeten van de BMI is er altijd een ruime marge. Ons lichaam weet binnen die marge welk gewicht het best voor ons is. We spreken dan van een natuurlijk gewicht.'

'Het komt voor dat mensen een onrealistisch beeld hebben over de slanke lijn. In zo'n

geval sporen we eerst op waarom iemand hieraan vastzit. Het kan zijn dat de beïnvloeding door het modebeeld van de uitgemerkte modellen een rol speelt. Om een gezonde kijk te krijgen op lichaamsgewicht gaan we de negatieve emoties die hiermee in verband staan 'wegtikken':

Als het natuurlijke lichaamsgewicht is bereikt, moet je dan EFT blijven toepassen?

'Als je de negatieve emoties die gekoppeld waren aan je overgewicht kwijt bent, zijn ze definitief verdwenen. We blijven natuurlijk wel onderhevig aan invloeden van buitenaf. Met eenvoudige toepassing van EFT kan je je

lichaamsgewicht moeiteloos onder controle houden.'

Kan je EFT op eigen houtje toepassen om te vermageren?

'In theorie kan dat perfect. Alleen heb ik in de loop der jaren als EFT-coach gemerkt dat mensen het nodig hebben om gestuurd te worden in hun zoektocht naar de oorzaken van hun overgewicht. Als coach begeleid je mensen door hen een figuurlijke spiegel voor te houden die hen helpt in te zien waar de knelpunten zitten. Voor diegenen die het op eigen initiatief willen toepassen, ben ik ervan overtuigd dat ze positieve resultaten kunnen behalen.'

SOFIE VERLOOR 5 KILO MET EFT

'Nooit meer strijd met de weegschaal!'
Sofie Stiers (31) at haar stress en faalangst van zich af. In januari begon ze met EFT en verloor ze niet alleen vijf kilo, ook in haar hoofd werd het een stuk lichter.

'Ik was een echte emo-eter. Door mijn job als teamcoach stond ik veel onder stress. Ik realiseerde me dat ik mijn stress tot bedaren trachtte te brengen door me vol te stoppen. Ik woog dan ook 70 kilo met mijn 1 meter 68. Het gevolg was dat ik nog onrustiger werd. Bovendien voelde ik me schuldig over mijn gulzigheid. Mijn onderliggende probleem had te maken met een gebrek aan zelfvertrouwen. Daarbij had ik last van faalangst en wilde ik altijd voldoen aan de verwachtingen van anderen. Tevens was ik verbaasd te ontdekken dat ik zo sterk vastzat aan dingen uit mijn jeugd zoals: 'mooi je bordje leegeten'. Zelfs de angst voor jaloezie van andere vrouwen als ik slank zou zijn, maakte dat ik mezelf saboteerde om af te slanken.' 'Door regelmatige toepassing van EFT veranderde mijn gevoel over voedsel. De stress verminderde en ik merkte dat de zin om mij te overeten afzwakte. Mijn faalangst nam af en ik probeer nu te voldoen aan mijn eigen verwachtingen in plaats van aan die van anderen. Onder de meeste omstandigheden blijft mijn houding naar voedsel nu heel evenwichtig. Eetbuien behoren definitief tot het verleden. Ik

verzeker je wel dat ik nog steeds alles eet wat ik lekker vind. Sinds januari 2009 ben ik vijf kilo vermagerd, zonder dat ik het in de gaten had. Ik voel mij fit en durf in alle omstandigheden gewoon mezelf te zijn. Ik wil graag nog enkele kilo's kwijt. Dit voelt gelukkig niet meer als een strijd met de weegschaal, maar als een natuurlijk gevolg van een innerlijke ommekeer.'

