

GRATIS
E-BOEK

Haal ZELF je ANGST WEG



Leer hoe in
10 minuten

René Arns



Inhoud

Angsten regeren ons leven.....	4
Van je angst afraken; hoe doe je dat?	7
Waarom heb ik het (voor) recht om je dit te mogen uitleggen?	10
Wat is EFT? Een korte uitleg.	12
Waar kan ik EFT voor gebruiken?	14
Wat moet ik doen?	15
Stap 1: De SET UP!	15
Stap 2: Het kloppen op de punten	17
Stap 3: Voelen en meten!	20
Stap 4: Doorgaan en helemaal opruimen!	21
Boek- CLAIM een leven zonder angst	23
Tot slot	25

Disclaimer: Hoewel met EFT indrukwekkende resultaten worden geboekt mag het niet worden beschouwd als vervanging van gangbare therapieën en medicaties. Je bent en blijft zelf verantwoordelijk voor je eigen acties in deze. Ik ben op geen enkele wijze in deze aansprakelijk voor de eventuele gevolgen. Alvorens behandelingen te stoppen danwel medicatie te wijzigen/beëindigen dient dit altijd in overleg te gaan met de behandelend arts of specialist. Door verder te gaan met het lezen van dit boek stem je in met het hier gestelde.

Angsten regeren ons leven.

Heb je er wel eens bij stilgestaan dat je het product bent van je verleden? Zowel in positieve zin als in negatieve zin.

Je successen hebben je gesterkt en laten ontdekken waar je goed in bent. Dat heeft je vertrouwen en zelfvertrouwen gegeven. Het is je vaste basis, je fundament waar je je leven op hebt gebouwd.

Maar iedereen heeft ook die andere kant. De een meer dan de ander. Je hebt ook vervelende dingen meegemaakt en bent daardoor voorzichtiger geworden. Je spontaniteit is verloren gegaan, je bent jezelf op die gebieden gaan beperken.

Waarom? Omdat het een **natuurlijke neiging** is om weg van de pijn te blijven.



Daar is ook een goede reden voor, en dat is lijfsbehoud. Doe je dat niet en ga je willens en wetens het gevaar op zoeken, is de kans heel

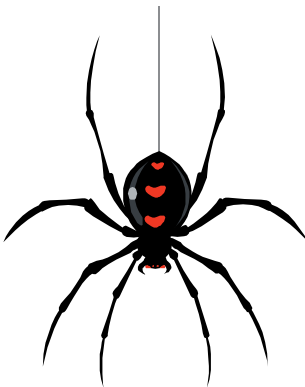
groot dat het niet goed met je afloopt. Dat is zeker in de natuur, de jungle een prima strategie.

Maar wat is nu het probleem? We leven hier niet in de jungle, maar in een maatschappij waar het toch wel redelijk veilig is.

Toch is die ingebouwde reflex actief en zorgt ervoor dat je ook andere, eigenlijk niet zo gevaarlijke situaties, om reden van eerder ervaren pijn uit de weg gaat.

Die "pijn" kan zijn, dat je een keer heel erg bent afgegaan volgens jou. Dat je je vernederd voelde, dat je dus **psychisch** hebt geleden.

Het gaat er dan niet om of dat echt zo is, maar vooral om jouw beleving daarvan. Die maakt dat je er last van hebt of niet.



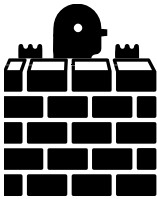
Ook is er "pijn" in de vorm van een **onredelijke en oncontroleerbare grote angst** voor iets dat helemaal niet gevaarlijk is, maar je

toch de stuipen op het lijf jaagt.

Voorbeelden daarvan zijn spinnenvrees, angst voor muizen, claustrofobie, pleinvrees, tunnelvrees, vliegangst, hoogtevrees, verlatingsangst, smetvrees, paranoia enz.

En ook vallen zaken als **Post Traumatisch Stress Syndroom (PTSS)** onder die categorie aangezien de angst getriggered wordt door iets maar zeker geen betrekking heeft op de daadwerkelijke situatie.

Door die angst en de natuurlijke neiging om je daarvoor te behoeden pas je bewust of onbewust je leven aan.



Je "bouwt" zo een comfort zone waarin je je prettig voelt en het muurtje dat om die comfortzone staat wordt gevormd door . . . je grote en kleine angsten.

Van je angst afraken; hoe doe je dat?

Maar wat ligt daar buiten die comfortzone, nu onbereikbaar voor jou?

Daar liggen je dromen, je grote wensen, de dingen waar je hart sneller van gaat kloppen. Daar ligt vaak je passie.

Je bent echter door je ervaringen en daarbij opgelopen angsten afgestompt, je dromen zijn erdoor in rook opgegaan en je hebt je geschikt naar het lot.

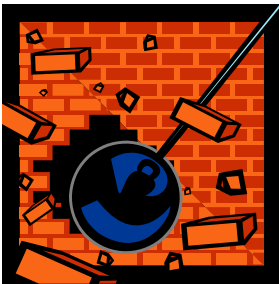
Je durft misschien niet eens meer te dromen, bang voor de teleurstelling dat het toch wel weer niets zal worden. Dromen zijn bedrog.

Maar neem jij daar echt genoeg mee?

Het feit dat je dit nu aan het lezen bent zegt denk ik genoeg.

Hoe zou het zijn als je dat muurtje dat je comfortzone begrenst op een simpele en effectieve wijze kon afbreken?

Zou dat niet geweldig zijn?



Welnu ik heb heel goed nieuws voor jou. **Die manier is er** en die reik ik je aan met dit E-boek.

Het is heel makkelijk te leren en je kunt er direct mee aan de slag.

Die manier is een een techniek met de naam **Emotional Freedom Technique of afgekort EFT**. Het is een wonderlijk simpele techniek die heel erg effectief is vooral bij het opheffen van angsten en fobieën.

Je kunt het ook nog voor andere dingen gebruiken zoals ook blijkt uit de testimonials die ik hier en daar heb opgenomen.

In dit E-boek ga ik je kort en bondig uitleggen wat EFT is en hoe het werkt.

Het kost je niet meer dan 10 minuten om door te werken en aan de slag te zijn.

Doe meteen mee met de beschrijving, dan ben je al helemaal snel en goed bezig!

Ik gebruik dus niet veel woorden anders kost het nog veel tijd!

Ik heb je boekje gelezen en meteen ook geklopt op mijn resterende rugpijn en mijn opkomende verkoudheid.
De rugpijn verdwijnt onmiddellijk. Komt later wel weer terug bij opstaan e.d. maar dan klop ik weer.
De verkoudheid ging niet meteen weg maar zoals je ook beschreef later wel toen ik met iets heel anders bezig was.

Ik werd helemaal blij na afloop!!!!

Vera

Waarom heb ik het (voor) recht om je dit te mogen uitleggen?

Ik ben sinds 2007 dagelijks bezig met EFT.

In mijn praktijk heb ik inmiddels duizenden sessies met mensen gedaan en veel ervaring opgebouwd,

Daarnaast heb ik om mijn kennis verder uit te bouwen en te verdiepen een beroepsopleiding gevolgd voor EFT Therapeut.

De resultaten die ik behaal met EFT vind ik telkens weer indrukwekkend.



Hoe geweldig is het bijv. niet dat iemand die al ruim 30 jaar last heeft gehad van PTSS als gevolg van een uitzending naar Libanon daar binnen vier sessies helemaal vanaf raakt en als herboren de deur uitloopt?

Maar...nu snel aan de slag!

Hallo, Ik ben Sonja 81 jaar

Bijna mijn hele leven heb ik last gehad van mijn Joodse verleden.
Ik heb daar natuurlijk wel het e.e.a. tegen gedaan.

Van de artsen kreeg ik altijd anti depressiva maar daar werd ik alleen maar zieker van.

Diverse andere methoden gedaan maar niet met de gewenste resultaten.
De depressieve gevoelens bleven me kwellen. AFSCHUWELIJK!!!!

Sinds kort ben ik bij de de Kloplossing van René Arns onder behandeling.
Bij de kennismaking voelde het meteen goed en dat is in mijn geval heel belangrijk.

De manier van aanpak is zeer doeltreffend.

De hevige emotionele pijnlijke gevoelens maakten plaats voor rust en verbazing.

Dat dit mij na zoveel jaar mocht overkomen want ik dacht dat ik hier nooit meer vanaf zou komen!

Hoe alles in zijn werk gaat, ga ik niet verklappen.

Het doet geen pijn alleen maar kloppen.

U moet het echt zelf ondervinden en dan zal U voelen en beleven wat het voor U doet.

Ook al ben ik 81 jaar, je bent nooit te oud om je BEVRIJD te voelen.

Bedankt René!

Wat is EFT? Een korte uitleg.

EFT is een heel simpele kloptechniek die in Amerika is ontwikkeld in begin jaren '90 en wereldwijd inmiddels door miljoenen mensen wordt toegepast.

Er is al heel veel onderzoek gedaan naar deze methode en mag met recht als **"evidence based"** worden aangemerkt.

Acupunctuur zonder naalden

Het maakt gebruik van de kennis van de acupunctuur en kun je eigenlijk beschouwen als acupunctuur zonder naalden.

Langs de banen van het acupunctuur systeem stroomt energie door het lichaam. Kan het vrij stromen dan ben je gezond en in balans. Is er een blokkade dan treden er problemen op, die kunnen uitmonden in fysieke problemen.

De acupuncturist haalt de blokkades weg door naalden te prikken en daar energie aan te geven. Dat blijkt al duizenden jaren te werken.

Bij EFT wordt in plaats van naalden te prikken zacht met de vingers geklopt op een aantal hoofdpunten van dit systeem op hoofd en lichaam.

Als je dat doet blijken ook allerlei problemen op te lossen, soms binnen minuten.

Is dat blijvend? Ja, over het algemeen wel.



Een belangrijke ontdekking is dat emoties het stromen van de energie door je lichaam blokkeren en daardoor problemen veroorzaken, ook op lichamelijk gebied.

Als je die emotie oplost, blijkt ook de lichamelijke klacht te verdwijnen, en vaak onmiddellijk.

Waar kan ik EFT voor gebruiken?

Hierdoor kun je EFT heel breed op van alles en nog wat toepassen. En omdat het heel erg weinig tijd kost is het het proberen meer dan waard.

Vandaar de kreet: **Probeer het bij alles!**

Laat dit je devies worden!

Wat moet ik doen?

Ik ga nu uitleggen hoe je het doet in **4 stappen**.

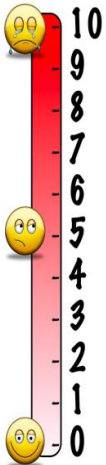
Stap 1: De SET UP!

Bij de SET UP gaan we ons afstemmen op het probleem.

“Meet” hoe erg het probleem is, een nulmeting. Anders weet je straks niet wat het effect is.

Ga daarvoor bijv. naar je angst voor een spin.

Denk aan een spin en voel die angst. Geef die angst een cijfer op een schaal



van 0 (geen angst) tot 10 (ergste angst).

Ga nu kloppen op het Karate Chop punt.

Terwijl je dit doet zeg je **drie** keer:



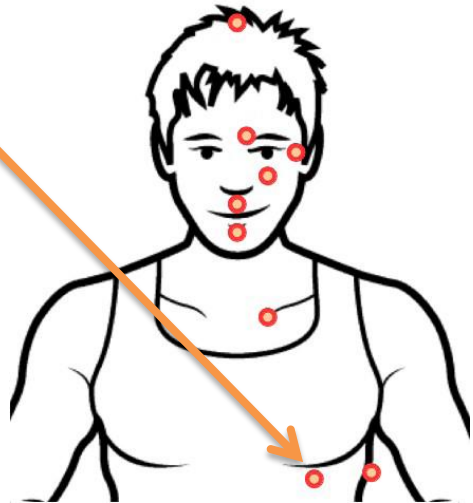
“Ook al heb/voel ik <probleem> (bv. deze angst voor die spin), ik accepteer mezelf helemaal.”

En vervolgens gaan we op de punten kloppen dat is stap 2!

Stap 2: Het kloppen op de punten

Op het plaatje zie je de punten die we gebruiken.

Daarbij is het punt dat **onder de tepel** zit een punt dat vaak om praktische redenen wordt overgeslagen. Dus dat mag jij ook doen, maar als je het wilt gebruiken, gewoon doen!



De punten zijn aan één kant van het lichaam getekend, maar aan de andere kant zitten ze ook en die mag je ook gebruiken.

Wat voor jou het makkelijkst is!

Het plaatje is denk ik duidelijk genoeg.

Je ziet het zijn niet zoveel punten, dus daar ben je zo mee klaar.

Hoe moet ik kloppen?

Je klopt zachtjes zoals je op tafel trommelt met je vingertoppen.

Gebruik twee vingers. Wijsvinger en middelvinger.

Je klopt ongeveer 7 keer op een punt. Probeer dat maar eens en tel even mee, dan merk je dat je maar heel even moet kloppen.

Ook weet je dan hoe lang dat is en hoef je niet meer te tellen, want dat leidt af.

In welke volgorde klop ik?

Je mag iedere volgorde gebruiken maar het handigste is van boven naar beneden.

Wat moet ik verder doen?

Tijdens het kloppen zeg je bij ieder punt weer wat het probleem is in een verkorte zin. Herhaal je <probleem>.

“mijn angst”.

“Mijn hoofdpijn achter in mijn hoofd”.

“Mijn verdriet over”.

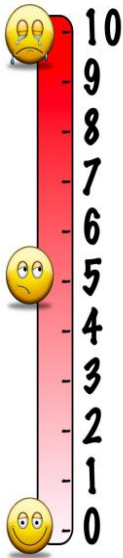
Enz.

Na het laatste punt haal je een keer diep adem en **Voel!**

Dank nog voor de tips.
Ik zat vast, mijn arme rug!!!! Kloppen
hielp niet.....Je adviseerde mij om eerst
op mijn boosheid en frustratie te
kloppen.

en ...het hielp. Zo fijn. Dank voor groter
inzicht. Ik voel me weer in balans. Fijn.
Tonny

Stap 3: Voelen en meten!



Ga goed zitten voelen en “meten” wat er gebeurd is.

Gebruik dezelfde trigger die je gebruikte bij de nulmeting. Dus hetzelfde beeld van die spin, niets meer en niets minder.

Registreer goed wat het verschil is. Dat kan soms heel subtiel zijn en vaak ook juist niet, je voelt een shift.

Geef er weer een cijfer aan. Wat is het nu?

Hoe nu verder?

Stap 4: Doorgaan en helemaal opruimen!

COUNTDOWN TO ZERO

Je hebt als het goed is een effect behaald. Er is wat veranderd, het is minder geworden.

Nu is het een kwestie van doorzetten om de rest ook op te ruimen.

Hoe doe je dat?

Gewoon doorgaan zoals je bezig bent. Je herhaalt de stappen 1 t/m 3 van hierboven met de volgende toevoeging.

Omdat je een verschil hebt bemerkt is het **belangrijk om dit mee te nemen** in de volgende kloprondes.

Dit doe je door de SET UP zin aan te passen op de volgende wijze:

“Ook al heb ik **nog wat** <van dit probleem> ik accepteer mezelf helemaal!”

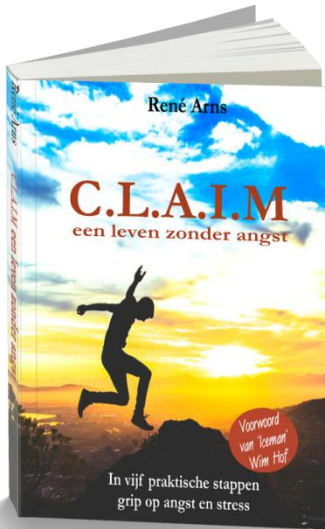
Dus: Ook al heb ik nog wat van die angst voor spinnen, ik accepteer mezelf helemaal.

En blijf dit ronde na ronde herhalen tot het 0 is.

Een belangrijke factor voor succes met EFT is vooral volhouden en niet te snel opgeven!

Boek- CLAIM een leven zonder angst

Met voorwoord van 'Iceman' Wim Hof



Ik heb ook een echt boek geschreven en uitgegeven over dit onderwerp. Het is niet meer verkrijgbaar als boek maar wel als e-boek [via deze link](#)

Als je met angst problematiek kampt, je onzeker voelt en klein, het heeft iedere dag invloed op je leven.

Je beperkt je tot dat wat je veilig vindt en daardoor ga je niet de dingen doen die je gelukkiger zouden maken en meer voldoening zouden geven.

Bedenk je eens wat dat al voor vervelende gevolgen heeft gehad in je leven. En als je

dat zo laat, waar leidt dat toe? Word je daar blij van?

Ik bied je in dit boek een integrale oplossing. Het is niet moeilijk en het duurt niet lang om een grote verandering teweeg te brengen. Het is meer dan EFT. Laat je verrassen.

Ik heb dit boek geschreven om meer mensen te bereiken en dat wat ik heb ontdekt (ook buiten EFT) en wat werkt te delen. Ik hoop daarmee bij te dragen aan een beter leven voor velen waardoor de wereld toch weer een stuk leuker wordt.

Je kunt het boek bestellen via [deze link.](#)
[\(€12,95\)](#)

Tot slot

Ik hoop dat dit E-boek je al heeft geholpen. Misschien zou je een sessie EFT willen ervaren of meer informatie willen? Ik ga helaas per 1 mei 2020 mijn activiteiten beëindigen. Maar ik kan je de behandelaars die aangesloten zijn bij Stichting EFT van harte aanbevelen. Er zit er vast wel eentje in jouw buurt en anders biedt Skype een goed alternatief.

Ga dus voor meer info naar de website <https://stichting-eft.nl>.

Succes!

René Arns

info@dekloplossing.nl