

COMFORTZONES en EFT

Deel 1

Iedereen geeft er de voorkeur aan om te leven binnen zijn comfort zones in elk aspect van zijn leven. Sommigen van ons zijn beperkt binnen bepaalde parameters; met betrekking tot de gezondheid, verdiensten(salaris), of binnen interpersoonlijke relaties.

Je ziet dat we allemaal deze comfort zones hebben , maar niet altijd even bewust, of dat je niet weet hoe krachtig ze zijn.

Je zult zien dat er achter elke comfort zone een paar sterke beperkingen van de overtuiging schuilgaan. Beperkte overtuigingen zijn beperkingen over uw vermogen om overtuigd te zijn in bepaalde situaties. Die overtuigingen ondersteunen uw comfort zones om je "veilig" te voelen. Als je jou comfort zones emotioneel en energiek met EFT van binnenuit kunt verruimen, krijg je meer zekerheid en succes in die verschillende aspecten van je leven.

Laten we beginnen met enkele definities en antwoorden op enkele veel gestelde vragen over comfort zones. De 4 meest voorkomende vragen die mij gesteld zijn:

- (1) Wat is een Comfort Zone?
- (2) Hoe weet ik of ik er een heb ?
- (3) Moet ik weten waarom ik het heb of waar het vandaan kwam?
- (4) Zodra ik mijn comfort zones zie, hoe kan ik die uitbreiden?

In dit artikel zal ik eenvoudige EFT suggesties geven om uw comfort zones met succes in je leven een kans te bieden, niet alleen een mogelijkheid.

(1) Wat is een Comfort Zone?

Een comfort-zone is een plafond op je prestaties (of gezondheid, of financiën) waarboven je niet emotioneel "durft te gaan." (twijfel, onzekerheid, wantrouwen,...) Deze "zones" zijn niet zichtbaar voor u, behalve wanneer je kijkt naar de resultaten van uw inspanningen op uw leven. De resultaten in uw leven reflecteren over die comfortzones waarbinnen je momenteel actief bent. Je kan ook onbewuste comfortzones hebben die verborgen zijn voor jou eigen waarneming, of je kan duidelijk en bewust zien welke grenzen je tot nog toe voor jezelf stelt. Hoe dan ook, je bent verplicht om binnen deze grenzen te blijven voor je gemak en vertrouwd voelen, en je zal streven naar een evenwicht in je leven zodat je kunt functioneren binnen deze veilige muren. Een comfort-zone is een plaats die je goed kent, waar geen gevaar is, en je niet hoeft te lijden van "groeipijnen" of "overstretching".

(2) Hoe weet ik of ik er een heb?

Kijk naar je leven --- je gezondheid, financiën, relaties en het algemeen gevoel van welzijn. Als je gezondheid altijd in het gedrang is, of u een bepaald salaris per jaar verdient en nooit hoger dan dat bedrag, of als uw relaties allemaal hetzelfde voorspelbare patroon volgen, dan is het zeer waarschijnlijk dat je in een comfort zone zit waarin u actief werkt (verborgen= onbewust) en je veilig voelt. Emotionele veiligheid is de echte reden waarom we leven in deze comfort zones.

Jezelf buiten jezelf voelen,...in je hoofd schieten,...of dat je jezelf niet echt thuis voelt op een bepaald (nieuwe zone) moment zal je onmiddellijk het signaal geven terug te keren naar je comfort zone, naar je schijnbaar veilige plek.

Een sleutel tot het vaststellen of je in comfort zones leeft of niet, is

door na te gaan of je inspanningen om emotioneel, financieel of fysiek welvoelen tijdelijk zijn of permanent. Wanneer je met succes gewerkt hebt aan het uitbreiden van je comfort zones, komen veranderingen automatisch en blijven ze permanent. Wanneer je alleen een soort eerste hulp benadering van je problemen opzet (een dieet, een meer geconcentreerd hervatten van bepaalde acties in je leven, het uitproberen van een nieuw aanpak in je relatievorming) dan is de kans groot om terug te keren naar je oorspronkelijke gedrag, en je zult teleurgesteld zijn met de tijdelijke resultaten.

Kijk nu eens grondig naar je leven. Bent je teleurgesteld door enkele wijzigingen die slechts tijdelijk zijn? Ben je gefrustreerd omdat je dacht dat je gewerkt had aan "een kwestie" en dat het probleem zich opnieuw stelt? Misschien dacht je van je nieuwe partner dat zij/jij "anders" is deze keer, maar in plaats dat hij/zij bvb drinkt, is hij/zij nu iemand die bvb gokt ... in plaats van emotioneel onbeschikbaar door het verlaten van het huis, hij/zij is emotioneel onbeschikbaar door onbereikbaar te zijn voor de televisie.

Het goede nieuws is dat we deze patronen op een permanente basis kunnen veranderen. Door gebruik te maken van EFT om naar de kernoorzaak van "problemen" in je leven te zoeken en deze te klaren om op een veilige manier deze zones uit te breiden die u zullen toelaten om met een bredere zelfzekerheid verder te gaan.

(3) moet ik weten waar de grenzen van mijn comfortzones ontstaan zijn?

Niet altijd. Maar sommige mensen willen en moeten exacte gegevens hebben om te weten van waar hun comfort zone kwam. Bijvoorbeeld door wat hun vader heeft gezegd, een opmerking van hun coach of broer, en dat ze dan besluiten deze opmerkingen binnen een comfortabel kader te houden. In andere gevallen hoeft u niet te weten wat de specifieke aspecten zijn van die beperkende overtuiging als je bvb kunt tikken op de angst die overheerst en

waardoor je door op die angst te tikken je huidige grenzen kunt verleggen en de beperkingen die uit het verleden stammen kunt loslaten.

(4) Hoe kan ik mijn comfortzones verruimen zodra ik ze herken?

Dit is het leuke gedeelte! Zodra je merkt dat je functioneert binnen comfortzones (en iedereen doet dat) en je besluit dat je bereid bent ermee te breken, dan is EFT het perfecte instrument om je emotionele capaciteit meer mogelijkheden te geven en je ver boven de plafonds van je beperktheden uit te stijgen.

Het identificeren en het uitbreiden van je comfort zones vraagt wel wat werk, maar het zal loont de moeite als je echt wilt veranderen. Sommige mensen zeggen dat ze niet willen veranderen, zelfs wanneer ze eenvoudige hulpmiddelen worden aangeboden, en dat is ook hun volste recht.

In deze 3de serie zal ik je laten zien hoe je identificeert en je individuele comfortzones uitbreidt zoals (1) Gewicht (2) Gezondheid (3) Sport (4), Financiën (of andere zaken).

JE GEWICHT:

Stel dat je blijft zeggen tegen vrienden en familie dat je 20 kilo (of 30, 40 enz.) wilt kwijt raken, maar dat je die nooit bereikt. Of erger nog, zodra je er bent, je het gewicht herwint ook al heb je er de grootste inspanning voor geleverd. Dit jojo-patroon is een bewijs dat u een comfort zone in stand houdt en dat je niet tot het kernprobleem ivm je overgewicht bent gekomen.

Doe de volgende oefening:

(1) Stel je verliest 10 kilo, hoe zou je je voelen? Probeer je hier een beeld van te vormen met je lichaam in dit nieuwe gewicht.

(2) Als je geen angst of enig ander ongemak voelt, doe dan dezelfde oefening met de volgende 10 kilo. "Stel jezelf een gewicht van 20 kilo minder. Hoe voel je je nu? Enige angst? Eventueel ongemak? Bezorgdheden? Twijfels? Eenzaamheid? Haat?

(3) Als er geen angst is (wat nu onwaarschijnlijk is), stel dan dat je nog eens 10 kilo verliest, dus dat je nu 30 kilo minder wilt gaan wegen dan je in je hoofd hebt.¹ Geef dan een score tussen 0 en 10 voor die de angst of ongemak.

(4) Doe alsof je nu 40 kilo afgevallen bent (of dus je doel bereikt hebt), en voel dit in je lichaam, probeer dit te visualiseren, te zien in een "spiegel" en hoe dat nu voelt.

Als je hier en nu in contact bent met je gevoelens, als je een grote angst voelt en de "ja, maar"-bemerkingen komen naar boven is het weliswaar niet prettig, maar hier heb je dan zojuist je perfecte doelen voor EFT gevonden. Hierop kun je beginnen tikken door jezelf simpele vragen te stellen zoals;

(1) Waarom voelt het oncomfortabel als ik focus op mijn nieuwe gewicht?

(2) Wat vind je riskant aan ____ kilo te verliezen?

(3) Wat maakt je bang om dit doel te bereiken?

(4) Wat is het nadeel van verlies van gewicht?

Veronderstel dat het gemakkelijk was en heerlijk te voelen dat 10 kilo lichter bent, maar dat je bij de gedacht om 20 kilo lichter te wegen plotseling angstig en nerveus werd. Start dan met tikken over

¹ Copyright MichelEft Michel Debruyckere 2017

de gevoelens die naar boven kwamen en je buiten je comfortzone brachten zoals volgt:

Hoewel ik me angstig voel, zonder voldoende veiligheid, toch aanvaard ik mezelf en hou ik van mezelf diep en intens...en ik kies er volledig voor om mij comfortabel te voelen in mijn nieuwe gewicht.

Hoewel ik mij bloot en onbeschermd voel met dit nieuwe gewicht, toch aanvaard ik mezelf als wie ik ben en kies ik er resoluut voor mij volledig ontspannen te voelen met dit nieuwe gewicht.

Hoewel ik eerder kies om mij te verschuilen achter het extra gewicht, toch aanvaard ik mezelf diep en intens en ga ik akkoord met alle de redenen waarom ik dacht dat ik deze bescherming nodig had.

Ga verder met die oefening tot je in staat bent om na te denken en jezelf op je streefgewicht te voelen zonder "Ja, maar,"-ideeën, geen angsten en geen onveiligheid. Misschien beseftte je tijdens deze oefening u dat u zich zorgen maakt over je zus haar jaloezie, of is uw moeder jaloers, of je vriendin met een frustratie over haar eigen gewicht probleem:

"Alhoewel ik bang en ongerust ben voor wat ze tegen mij zullen zeggen, toch aanvaard ik mezelf helemaal en ik verkies om vol zelfvertrouwen voor mijn eigen standpunt te staan.

"Ook al wil ik niet dat anderen gemeen doen ivm mijn beslissing, toch aanvaard ik mezelf helemaal en ik verkies om geïnspireerd te voor mijn eigen doel te staan."

"Ook al ben ik ongerust dat ze zullen pogen me belachelijk te maken met mijn huidig voedingspatroon, zoals ze ook de laatste keer deden, toch aanvaard ik mezelf helemaal en ik vereer mezelf en verkies om vol zelfvertrouwen door te gaan."

Doorgaan met dit proces totdat je iets "bedreigend" voelt (je weet dat het door de manier waarop je je voelt in je lichaam en geest) en je het gevoel krijgt alsof je tot de kernreden komt waarbij je niet aanvaard van jezelf dat je die kilo's zult kwijtraken die je al zolang meedraagt. Is het beangstigend om te veranderen? Eng om te denken dat het misschien echt zal lukken deze keer? Of is er de dreiging dat ondanks de inspanningen die je nu doet je toch je kilo's zal terugkrijgen zoals voorheen reeds meerdere malen is gebeurd.

Welke zijn nu je overtuigingen die beperkend werken om je mogelijkheid tot afvallen in de weg staan? Geef je diverse antwoorden hierop en een waarheidsscore tussen 0 en 10.

Niemand in mijn familie kan afvallen en deze gewichtsafname vasthouden. (0-10)

Mijn metabolisme is de oorzaak van mijn extra gewicht. (0-10)

Ik weet dat ik niet zal volhouden, zodat het niet de moeite waard is de inspanning te doen. (0-10)

Ik ben het niet waard hierin te slagen. (0-10)

Als nu blijkt dat één van vorige verklaringen juist waren of zijn voor jezelf en een positieve score geven, tik dan als volgt:

"Ook al is mijn probleem mijn stofwisseling (of metabolisme) en ben ik in de onmogelijkheid om daar iets aan te doen... toch hou ik intens van mezelf en ik aanvaard mezelf helemaal."

"Ook al is mijn overgewicht familiaal en erfelijk, en het dus bijgevolg nutteloos lijkt om hier iets aan te doen, toch aanvaard ik mezelf diep en intens in hoe ik me voel."

"Alhoewel ik niet meer wil proberen, gezien de resultaten na vorige pogingen om kilo's kwijt te raken, toch aanvaard ik mezelf diep en intens en ik kies er vol zelfvertrouwen voor om dit patroon vanuit mezelf te wijzigen."

Emotional Freedom Techniques

Blijf verder gefocust op de segmenten Gezondheid, Sport prestaties, Financiële welvaart en de uitbouw van je eventuele praktijk.

Deel 2

In het eerste deel heb ik comfortzones gedefinieerd en besproken en verder hoe ze te identificeren en sleutelrichtlijnen om ze met EFT aan te pakken en op die wijze je beperkingen te neutraliseren en ook het pad te effenen voor meer succes in een aantal aspecten van je leven.

In de volgende 2 delen van deze serie vindt u meer vragen om je te helpen bij het ontdekken van je beperkende overtuigingen, gevolgd door het meer specifiek gericht zijn op (1) gezondheid, (2) Sport (en artistieke) prestaties, (3) Financiële welvaart en (4) uitbouwen van een EFT praktijk.

Als je meer beperkende overtuigingen waarneemt rond zekere aspecten in jou leven is het misschien daarvoor wat tijd vrij te maken tijdens je werkdag om te tikken rond deze beperkingen (welke je comfortzones ondersteunen) tenminste als je de resultaten van je zakenleven, je sportprestaties en lichamelijk goed voelen en of je relatieleven wil verbeteren.

GEZONDHEID

Stel je een beperking of probleem met je gezondheid waarmee je reeds geruime tijd te kampen hebt. Is het mogelijk dat je leeft in een comfort-zone? Beantwoord de volgende vragen voor je start met tikken:

(1) Wat gebeurde er in je leven juist vóór je gezondheidsprobleem werd vastgesteld of sinds wanneer zijn volgens jou de symptomen aanwezig?

(2) Hoe word je beperkt door deze ongemakken?

(3) Wat zou je als nadelig beschouwen moesten deze ongemakken er plots niet meer zijn?

(4) Wat denk je dat je lichaam probeert te vertellen via deze symptomen?

(5) Welke behoeftes zijn volgens jou ontstaan door toedoen van deze symptomen?

"Ook al schuilen tal van emoties achter deze gezondheidsproblemen, toch aanvaard ik mezelf diep en intens."

"Ondanks het feit dat ik deze ongemakken laat dienen om zekere behoeftes op emotioneel vlak te dienen, toch aanvaard en hou ik van mezelf zoals ik ben."

"Hoewel ik de woede / angst / schuld / pijn / verlies aanvoel alsof die zich schuilhouden in mijn pijnlijke rug, toch accepteer ik mezelf en mijn gevoelens totaal en hoe mijn lichaam erop reageert."

"Ook al werd mij verteld dat het een familiale aandoening is, toch aanvaard ik mezelf diep en intens en ik aanvaard het feit dat ik anders ben."

Probeer je nu een voorstelling van jezelf zonder die gezondheidsproblemen en stel jezelf volgende vragen:

- (1) Zou er iets veranderen in je relatie en wat zou die verandering inhouden?
- (2) Zou je meer verantwoordelijkheden toebedeeld krijgen?
- (3) Zou je je gedesoriënteerd voelen, zonder dit probleem?
- (4) Wie zou je "zijn" zonder deze problemen?

De antwoorden op deze vragen zullen dikwijls de comfortzones blootleggen binnen dewelke je je gedraagt, hetzij al of niet bewust. Als het ons gevraagd wordt of er het verlangen is naar verandering, dan komen er dikwijls identiteitsaspecten naar boven. Hiermee bedoel ik dat we onszelf heel dikwijls identificeren met onze problemen en onze uitdagingen en eens die problemen dan verdwijnen is het soms alsof we onszelf niet meer zijn. EFT en tikken daarrond is voor mij tot nu toe de beste oplossing gebleken om deze ongemakken aan te pakken en je met je nieuwe identiteit te verbinden in succes met je gezondheid.

Doe nu EFT als volgt:

"Ondanks dat er een deel van mij is dat die ongemakken niet kan of wil loslaten (pijn, slapeloosheid, diagnose, ...), toch aanvaard ik mezelf helemaal en hou ik van mezelf zoals ik ben."

"Ook al voel ik een weerstand in mij om deze ongemakken (huid

probleem, aangezichtspijn, stoornis) los te laten, toch kies ik ervoor om mijn lichaam en mezelf te aanvaarden zoals het is."

"Zelfs al ben ik inwendig zeer bang om te veranderen, toch aanvaard ik mezelf helemaal en ik sta open om mij meer comfortabel te voelen."

"ok al wil ik geen grotere verantwoordelijkheid opgelegd worden , toch aanvaard ik mezelf helemaal en ik verkies om mezelf en anderen te vergeven als ze tot dit ongemak zouden hebben bijgedragen."

Al is EFT niet bedoeld om adequate medische hulp te vervangen is het toch aan te raden EFT toe te passen bij elke lichamelijke klacht naast de opvolging van je doktersadvies.

Het complementair karakter van EFT bij diverse andere conventionele en niet-conventionele therapieën kan enkel een positieve uitkomst bieden.

SPORTPRESTATIES

Je zegt steeds dat je jezelf in je sport-en spelprestaties wil verbeteren maar er zijn die remmingen van binnen jezelf die je dat beletten. Pas nadat je alle blokkades met EFT hebt weggetikt zullen je mogelijkheden gaan wijzigen en uitbreiden.

Bij het stellen van de juiste vragen kan je met ET in elke sportdiscipline je resultaten opvoeren. Laten we ter verduidelijking hier een voorbeeld in de golfsport nemen. Je scoort bvb steeds rond 90 en je wil per se die score lager krijgen . Gebruik hiervoor dezelfde methode van vraagstelling zoals in deel 1 voor het opzoeken en/of detecteren van je comfortzones .

- (1) Stel je voor dat je voor de eerste keer in je leven een score van 88 haalt. Welk gevoel geeft dat? Je stelt je voor dat je dit aan je vrienden vertelt en dat je volop geniet van de positieve commentaren op je nieuwe kunnen. Zijn hier angsten die naar boven komen bij deze gedachten. Zijn er

"ja-maar's" die je zullen blijven beletten die score te realiseren?

- (2) Vervolgens ga je je voorstellen nog enkele handicappunten van je golfscore af te schaven en meet hoe hoog je angst of ongerustheidsscore of graad van ongemak nu is (sud =subjective unit of distress) bij dit nieuwe spelniveau. Hier is het mogelijk dat je staartzinnetjes hoort in je hoofd die je comfortzones of gelimiteerde overtuigingen aanduiden.

Luister vervolgens naar de antwoorden die de volgende zin vervolledigen:

Ik kan onmogelijk onder handicap 82 scoren want-----

- a. Ik heb dat nooit eerder gedaan noch gekund
- b. Mijn collega golfspelers zullen jaloers zijn.
- c. Ik zou niet in staat zijn die score te behouden als ik ze eens zou gehaald hebben.
- d. Ik heb niet genoeg praktijkervaring, golfsterkte, inzicht, gestalte,...enz.

Gebruik hier elke mogelijke variatie op je beperking van overtuiging om EFT zinnen te formuleren. vb:

"Ook al weet ik nu nog niet hoe ik mijn score kan verbeteren, toch aanvaard ik mezelf zoals ik ben en mijn lichaam weet wat het moet doen."

"Hoewel ik eigenlijk wat bang ben om mijn score te verbeteren, toch aanvaard ik wie ik ben en hoe ik me voel."

"Ook al kan ik de druk om mijn spelniveau te verhogen moeilijk dragen, toch aanvaard ik wie ik ben en hoe ik mij momenteel voel."

"Ook al wil ik niemand doen opschrikken met mijn nieuw spelniveau, toch aanvaard mijn gevoelens en de mogelijke conflicten die hier kunnen mee samengaan."

Je kunt deze techniek gebruiken bij elke sportactiviteit die een score afhankelijk resultaat vooropstelt. Identificeer de beperkende factor of de comfortzone voor dat specifieke onderwerp en tik tot de gevoelens daarrond als volkomen neutraal en in evenwicht aanvoelen. De evidentie van je EFT sessie zal blijken bij je volgende golfspel (tennismatch, zwemmeeting,...°

Veronderstel bvb dat je schrijver bent en de laatste tijd een schrijversblok hebt dan kun je jezelf volgende vragen stellen:

- 1) Waar zou dit schrijversblok mij nu eigenlijk voor dienen?
- 2) Welk is de negatieve kant om een mogelijk artikel te schrijven en te publiceren?
- 3) Wie heet hier baat bij als ik geblokkeerd ben in mijn kunstzinnigheid?
- 4) Heb ik wel het recht op succes als schrijver?

We lopen allen wel eens vast in sommige of meerdere fases in ons leven. Vastlopen betekent echter dat we in cirkeltjes blijven rondlopen zonder echter enige vooruitgang te maken en binnen hetzelfde gedrag blijven hangen. Het zijn echter de emotionele conflicten in onszelf die het schrijversblok of de artistieke beperking creëren en niet zoals soms verondersteld dat het krachten of personen buiten onszelf zijn.

Probeer eens volgende EFT tikzinnnetjes:

- 1) Ondanks het feit dat ik mijn eigen auditie saboteerde zodat ik mij niet zou moeten tonen voor al deze mensen, toch kies ik om mijzelf te aanvaarden en te aanvaarden dat ik het wel waardig ben.
- 2) Ook al voel ik enige schrik en terughoudendheid om mijzelf bloot te geven als ik een meer succesvol schrijver wordt, toch

hou en aanvaard ik mezelf met de grootste intentie en accepteer ik ten volle mijn schrijverstalent.

- 3) Ook al is het gevoel van vastlopen in een schrijversblok vrij eigen in mij en eigenlijk heb ik wel wat vrees om dit te veranderen, toch aanvaard ik mezelf helemaal en ik vergeef mezelf als ikzelf bijdraag tot dit blok.
- 4) Ook al heb ik het moeilijk om in mezelf te geloven, want ooit zei een leraar dat ik een "nietsnut" was, toch aanvaard ik mezelf nu helemaal en ik kies ervoor om volledig in mijzelf te geloven.

Artistieke prestaties zoals in muziek, beeldende kunst, toneel en film of schrijver vergen een enorm talent, gedrevenheid, gevoeligheid en vakbekwaamheid. Emotionele conflicten liggen hier steeds kort achter het hoekje te loeren. Heerlijk dat we nu, dank zij EFT, in staat zijn die prestatieangsten, schrijversblok, succesvrees en elke andere beperkende factor of blokkades te neutraliseren en gretige vooruitgang in onze discipline te verwerven.

Blijf even verder doorlezen voor de artikels vim "financiële welvaart" en "het uitbouwen van je eigen praktijk".

DEEL 3

Zoals uit voorgaande stukken blijkt is het eigenlijk ongelooflijk spannend om het licht te werpen op jou beperkende overtuigingen en comfortzones en hoe ze je de mogelijkheid bieden je leven te veranderen. Als je er dieper over nadenkt kun je stellen dat, indien je ze niet zou herkennen of ondervinden dat ze je behoeden voor verandering, je eigenlijk weinig of niet zou veranderen.

Onthoud vooral dat je afgelijnde overtuigingen de bevestiging vormen van je bestaande comfortzones. Stel bijvoorbeeld dat je

comfortzone van je salaris 2500,- euro/maand is. Deze kan bijvoorbeeld ondersteund door je overtuiging die zegt: "niemand" in mijn familie heeft ooit meer verdiend dan 2500,- euro/maand, dus is dit voor mij ook onmogelijk." Of er is misschien de overtuiging die eerder volgende denkrichting volgt: "Eigenlijk ben ik het niet waard meer te verdienen dan ----,00/maand." Of "met dergelijk groot aantal mensen in de wereld, waaronder veel meer die bijna niks verdienen, is het onredelijk om meer dan ----,00/maand te verdienen." Als je volgens je eigen inzicht financieel niet staat waar je denkt te moeten staan is de kans groot dat er een of andere overtuiging in je rondwaart die een deksel op je financieel succes houdt.

Financiële Welvaart

Eigenlijk leeft het verlangen wel in ieder van ons om het financieel wat beter te stellen en dit vertegenwoordigt, afhankelijk van het individu misschien een salarisverhoging van 500,00 euro/maand. Een cruciale vraag hier is, of je binnen je comfortzone kan blijven met deze verhoging?

- 1) Is er een gestage verhoging van je inkomen?
- 2) Is het volgens jou te wijten aan de economie hoeveel je inkomen exact is?
- 3) Verdien je evenveel of minder dan je kennissen in dezelfde sector?
- 4) Welke risico's zie je verbonden met het fenomeen om je Inkomen te zien stijgen?
- 5) Welke excuses breng je naar voor om in de inkomensschaal te blijven waarin je nu bevindt?

De tikzinnnetjes voor je EFT aanpak kunnen hier zijn;

"Ook al is het momenteel, door de economische crisis, zo enorm moeilijk om mijn inkomen te verhogen, toch aanvaard ik mezelf diep en intens en sta ik open om mijn financieel potentieel te exploreren."

"Alhoewel ik een zekere vrees voel om iets te ondernemen om meer inkomen te verwerven, toch aanvaard ik die beperkingen omdat ik weet waardoor ze komen, en hoe ik ze kan veranderen."

"Ondanks het feit dat een deel van mezelf afwijzend is om mijn financiële toestand te verbeteren, toch aanvaard ik mezelf helemaal zoals ik me voel."

- 1) Beeld je nu eens in dat je op korte tijd 20% meer verdient dan vorig jaar. Hoe voelt dat? Is er iets onaangenaams voelbaar in je lichaam of je denken met deze financiële sprong? (Als je angst voelt, tik totdat je jezelf comfortabel voelt bij het nieuwe idee en stap pas dan over naar het volgende niveau)
- 2) Stel je nu voor dat je 30% meer verdient dan je oorspronkelijke basissalaris. Hoe voelt dit nu? Enige wrevel of excuses waarom dit niet zou mogen? (als dat zo is of als er ook maar enige "ja-maar" opduikt, start met EFT tot je klaar en helder de sprong van 20% kan zien met emotioneel compleet gemak en dan 30%)
- 3) Visualiseer jezelf nu dat je 50% meer verdient dan vorig jaar, en dat je dit aan enkele vrienden vertelt en je aanhoort wat hun bemerkingen hierover zijn tegenover jou en welke je argumenten op hun bemerkingen zijn. (Als er hier wreveltjes binnen jezelf voelbaar zijn, ga gerust wat tikken tot je je rustig voelt bij dit nieuwe beeld) Ga door met dit proces tot je goedvindt wat je inkomen is.

Nieuwe tikkertjes hierbij kunnen zijn;

"Ook al voel ik niet "mezelf" als ik meer verdien, toch aanvaard ik mezelf helemaal, en ik vereer mezelf om wie ik ben."

"Ondanks ik niet helemaal zeker ben dat ik zaken wil veranderen zoals ze nu zijn , toch aanvaard ik mezelf op de manier ik nu wil handelen, zonder vooroordelen."

"Ook al wil ik geen ongenoegen wekken bij mijn collega's en mijn omgeving door nu meer inkomen te verwerven, toch aanvaard ik mezelf hier compleet alsook mogelijke conflicten."

Wees je ervan bewust als je deze wrevels omtrent het verhogen van je inkomen voelt en er niks aan doet , je voor altijd in die beperkende visie zult blijven hangen. Meestal merken we bij andere personen een duidelijke overtuiging om meer te verdienen tot er gevraagd wordt om eens een beeld in jezelf te vormen in dat hoger inkomensniveau en dan zie aan de lichaamstaal en de gelaatsuitdrukking dat er wel degelijk obstakels zijn.

Om je eigen obstakels en beperkingen omtrent een verhoogd inkomen en betere financiële welvaart te ontbloten kun je jezelf volgende vraagjes stellen;

Indien ik alleen wist-----,dan zou ik in staat zijn meer te verdienen.

Als ik maar eens overtuigd zou zijn -----,ik zou stukken meer verdienen.

Moest ik leren -----,ik zou in staat zijn een meer lucratieve job te doen.

Indien ik mij niet zou ongerust maken over -----,ik zou mijn attitude naar inkomen onmiddellijk veranderen.

Als ik het niemand hoefde te vertellen -----, ik zou makkelijker in staat zijn dingen te veranderen.

MICHEL Debruyckere

Probeer nog meer ongemakken die je parten kunnen spelen om je inkomen op te krikken te ontdekken door meer vraagjes aan jezelf te stellen die beginnen met:...wat indien...

ER ZIJN WAARSCHIJNLIJK NOG MEER ELEMENTEN NODIG
OM JE ONGEMAKKEN TE VERZACHTEN MAAR WEET ALS JE
DOORZET MET TIKKEN VEELAL DE ZAKEN DUIDELIJKER
WORDEN.



je vrijheid aan je vingertoppen

MICHEL Debruyckere