

DAVID FEINSTEIN, PhD & DONNA EDEN

# *Tapping*

Effectieve zelfgenezing  
met je vingertoppen



Copyright © 2024 David Feinstein en Donna Eden  
Voorwoord © 2024 Jean Houston  
© 2026 Nederlandse uitgave, uitgeverij Samsara, Amsterdam  
Oorspronkelijke titel: *Tapping – Self-Healing with the Transformative Power of Energy Psychology*  
Voor het eerst verschenen in 2024 bij Sounds True, Boulder, CO, USA  
Deze vertaling is gepubliceerd onder exclusieve licentie van Sounds True Inc.

Vertaald uit het Engels door Rob Beenker  
Illustraties gemaakt door Juliet Percival  
Vormgeving omslag en binnenwerk: Erik Thé, erikthedesign.com

ISBN 978 94 93394 50 6  
NUR 861

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd zonder de uitdrukkelijke en schriftelijke toestemming van uitgeverij Samsara.  
[www.samsarabooks.com](http://www.samsarabooks.com)

Voor onze kleinkinderen,  
Tiernan Ray Devenyns en Sequoia Rayne Richards Dahlin,  
opdat zij en hun generatie mogen bloeien  
terwijl zij een ongeschreven toekomst tegemoetgaan.



# Inhoud

Voorwoord bij de Nederlandse uitgave door Yvonne Toeset 9

Woord van dank 11

Voorwoord 13

Inleiding 17

## DEEL I HOE HET TE DOEN 35

HOOFDSTUK 1 De gidsmodellen die je vooruithelpen of je tegenwerken 37

HOOFDSTUK 2 Een elementair tappingprotocol 53

HOOFDSTUK 3 Het speurwerk 87

## DEEL II MANIEREN OM HET TOE TE PASSEN 127

HOOFDSTUK 4 Piekeren, angst en PTSS 129

HOOFDSTUK 5 Verdriet en depressiviteit 165

HOOFDSTUK 6 Gewoonten en verslavingen 191

HOOFDSTUK 7 Topprestaties 235

HOOFDSTUK 8 Relaties 259

HOOFDSTUK 9 Als het noodlot toeslaat 289

HOOFDSTUK 10 Energiepsychologie naar een wereld in nood brengen 307

Conclusie 329

Bijlage Als het programma verwarrend werkt 331

Downloads en andere bronnen 341

Noten 343

Index 361

Over de auteurs 367

# Lijst van illustraties

- I.1 Eeg-veranderingen tijdens een tappingsessie 23
- I.2 De lessen van Donna 26
- 1.1 De meridianen 43
- 1.2 De positie van de vingers bij het tappen 46
- 1.3 De tappunten 48
- 2.1 Pijnlijke plekken op de borst 69
- 2.2 Zijkant-van-de-handenpunten 69
- 2.3 Handen op het hartchakra 70
- 2.4 Punten op de handrug 71
- 2.5 Een vierpuntsshortcut 84
- 4.1 Het El Shaddai-weeshuis 131
- 4.2 Tappen met 49 veteranen met de diagnose “PTSS” 154
- 9.1 Behandelingslocatie in Kosovo 292
- 9.2 Vier niveaus 302
- 10.1 Het energieveld van een magneet 320
- A.1 De kalmerende knuffel 333
- A.2 De hartgreep 333
- A.3 De hand-op-de-borstklop 334
- A.4 De uitblaas oefening 335
- A.5 De stressgreep 336
- A.6 Een trotse zoon 338

# Voorwoord bij de Nederlandse uitgave door Yvonne Toeset, gecertificeerd EFT Master Trainer of Trainers

Het komt niet vaak voor dat wetenschappers hun kennis onder woorden kunnen brengen op een begrijpelijke en inspirerende manier. Nog zeldzamer is het als een wetenschapper bereid is voorbij de grenzen van de wetenschap op zoek te gaan naar nieuwe methoden die soms als “zweverig” worden gezien. David Feinstein is zo iemand, gesteund door zijn vrouw Donna Eden. Donna die een naam gevestigd heeft in energy medicine technieken gebaseerd op haar eigen sensitieve aard en talent.

Ik ken Donna en David al jaren als pioniers op het gebied van de energiepsychologie. De masterclasses en lezingen van David zijn altijd heel inspirerend en zitten vol met humor, waardoor ik wetenschappelijke principes makkelijk kon leren. Veel van wat ik van David heb geleerd, geef ik weer door aan mijn studenten, de professionals die ik opleid in EFT/tapping. Het is daarom ook een eer voor mij om dit voorwoord te mogen schrijven voor dit uitstekende boek dat vol staat met inspirerende praktijkvoorbeelden.

Misschien zul je denken: “Maar Yvonne, je hebt zelf al boeken geschreven over EFT, wat moet daar nog aan toegevoegd worden?”

Daar zal ik een antwoord op proberen te geven, want ja, ik ben ontzettend blij met dit boek.

Het gaat niet om de verschillen in onze manieren van werken. De grote waarde van de visie en insteek die David en Donna kiezen, is dat zij de focus leggen op onze zogeheten gidsmodellen. Dit zijn programma's die we gecreëerd hebben om onszelf en de wereld om ons heen te kunnen begrijpen.

Hiermee krijg je een handvat om te onderzoeken welke van deze programma's jou nog dienen en welke jou belemmeren. Hoe jij de wereld, jezelf en anderen ervaart, hangt af van de gidsmodellen die je in je leven hebt aangenomen. Ze zijn als het ware de bril waardoor je naar de wereld kijkt. Deze programma's kunnen je in je leven een positieve richting op sturen of je juist belemmeren. Aangezien deze programma's ons aansturen vanuit ons onderbewuste, snap je vaak niet waarom je leven een bepaalde richting uit gaat. Belemmerende programma's kunnen bijvoorbeeld zijn: *“Ik mag geen fouten maken”, “Mensen zijn niet te vertrouwen”, “Als ik zeg wat ik werkelijk vind, word ik afgewezen.”* Je leert in dit boek stap voor stap hoe jij met behulp van EFT beter passende programma's kunt implementeren.

Daarbij ben ik razenthousiast over de precisie waarmee *Tapping* in detail werkt aan alle elementen van een klacht of probleem.

Want de grootste valkuil bij het toepassen van EFT is dat je te weinig specifiek aan een klacht werkt, waardoor het minder effectief wordt. Door de vele voorbeelden uit de praktijk die in detail worden besproken, bijvoorbeeld over het inzetten van EFT om je sportprestaties te verbeteren, of het elimineren van slechte gewoonten, ga je leren hoe je EFT echt effectief kunt gaan inzetten. En alles wordt, gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek, begrijpelijk uitgelegd. Bovendien zijn de energetische oefeningen van Donna een extra ondersteuning voor je proces.

Na vele jaren van scepsis begint ook in Nederland het besef door te dringen dat EFT een effectief en waardevol instrument is dat bij veel klachten kan worden ingezet. Toen ik in 2005 begon met het toepassen van EFT in mijn coachingssessies, wist bijna niemand wat

dat was. Inmiddels heb ik duizenden sessies begeleid en honderden coaches opgeleid in EFT. Omdat ik de uitzonderlijke effecten en waarde van deze methode zelf heb ervaren, was ik heel gemotiveerd om EFT meer bekendheid te geven. Bijvoorbeeld door het op scholen te introduceren en boeken te schrijven.

Het is onze gedeelde missie om veel mensen met de kracht van EFT te laten kennismaken. Dit boek zal daar zeker ook aan bijdragen. Heb je eenmaal EFT geleerd, dan is het een heel effectief hulpmiddel dat je altijd bij de hand hebt, en kom je er in je eentje niet uit, dan vind je in de bronnen achterin enkele websites met geaccrediteerde professionals die je daarbij kunnen helpen.

Ik wens je veel succes met het lezen en het toepassen van de EFT-oefeningen in dit boek.



## Woord van dank

Als we samen terugkijken op onze volle en avontuurlijke levens, zijn we ons er terdege van bewust dat de mensen die hebben bijgedragen aan ons welzijn en onze evolutie een lange rij vormen. Deze strekt zich uit van onze kindertijd tot het huidige moment. Ze hebben alle, op hun eigen unieke wijze, hun stempel gedrukt op onze benadering van het leven en uiteindelijk op onze benadering van het schrijven van dit boek, en we nemen een moment om te baden in dankbaarheid.

Onze visionaire uitgever en oude vriendin Tami Simon; ons briljante redactieteam met Jaime Schwalb, Jessica Carew Kraft, Angela Wix en Emily Wichland; onze geweldige medewerkers bij Innersource; de mensen die dienden als de “hoofdstuk-per-hoofdstukproefpersonen”; en de vele collega’s die de delen van het boek hebben gerecenseerd die op hun vakgebied

lagen, waren plezierig om mee samen te werken, en zij hebben er ook voor gezorgd dat dit een veel sterker verhaal is geworden.

En natuurlijk verdienen onze families, vrienden, leraren, studenten, cliënten en naasten collega’s allemaal een speciale vermelding. Als we echter zouden proberen om al hun bijdragen naar behoren te vermelden (daar zijn we aan begonnen), dan zouden we op weg zijn naar een ander boek. We nemen dus een kortere weg en beginnen meteen met *Tapping*. En als je een van de bovengenoemde intimi bent, weet dan dat je ons dierbaar bent, en aanvaard, uit de grond van ons hart, onze diepe dankbaarheid!

David Feinstein  
Donna Eden



# Voorwoord

Wie zou uit de bescheiden titel kunnen opmaken dat dit werk voorbestemd is om een van de meest betekenisvolle boeken van onze tijd te worden! *Tapping* biedt niets minder dan een raamwerk voor het navigeren door de kloof tussen de wijsheid van de mensheid uit het verleden en haar gedeelde hoop voor de toekomst. Het nodigt je uit om een diepe duik te nemen in de grenzeloze ruimte van je persoonlijke bewustzijn en om het enorme potentieel dat er in je huist op te roepen. Het is een verbluffende oproep tot actie in een tijd van wanhopige, persoonlijke en collectieve nood.

Met het ontstaan van deze dringende behoeften ontvouwt zich ook een wereld van mogelijkheden, die ons uitnodigt om nieuwe manieren van begrijpen te verkennen en toe te passen. Uit deze mogelijkheden is een opmerkelijke synthese ontstaan, die de tijdloze praktijken van oude genezingstradities samenvoegt met de baanbrekende inzichten en methoden van de hedendaagse psychotherapie. Binnen het snelgroeiende gebied van de energiepsychologie — de focus van deze tour de force — ligt een machtige technologie. Deze biedt een synergie die de individuele mogelijkheden van haar voorgangers overtreft en nieuwe transformerende krachten ontketent.

Het hart van de energiepsychologie wordt gevormd door een eenvoudige maar diepgaande techniek — een techniek die de wijsheid van eeuwen weerspiegelt. Het gaat om het

stimuleren van specifieke energiepunten op de huid, een praktijk die bekendstaat als “tappen”, zeg maar “kloppen”. Deze oude kunst, die door de moderne psychologische wetenschap is opgepikt en verfijnd, dient als een poort om het verborgen potentieel in ons te ontsluiten. Als we deze energiepunten zachtjes bekloppen terwijl we herinneringen, angsten of aspiraties levendig voor ons zien, ontstaat er een stroom aan subtiele maar krachtige veranderingen, waardoor energetische blokkades worden opgeheven en het evenwicht in de menselijke psyche wordt hersteld.

Met energiepsychologie worden de grenzen overschreden die eerder ons begrip van genezing en ontwikkeling beperkten. De procedures nodigen ons uit om de diepten van ons eigen wezen te verkennen, de verborgen lagen van onze psyche bloot te leggen en de kracht in onszelf te vinden om diepgaande veranderingen teweeg te brengen. Het is een methode die ons uitnodigt om actief deel te nemen aan onze eigen transformatie, gebruikmakend van de gecombineerde kracht van oude en moderne wijsheid teneinde ons volledige potentieel te ontsluiten.

Op de volgende pagina's zul je zien hoe een echtelijke ruzie in harmonie verandert door gebruik te maken van technieken waarvan je niet zou verwachten dat ze zo'n impact kunnen hebben. Je leest over een vrouw wier snel voortschrijdende keelkanker tot verbazing

van haar oncoloog werd teruggedrongen door een serie tappingssessies. Je zult lezen over een man die haatdragend en wreed was geworden nadat zijn dorp was verwoest tijdens een burgeroorlog — waarbij zijn burens op brute wijze voor zijn ogen werden vermoord — en die werd getransformeerd in een kracht voor “vrede en barmhartigheid”. Je zult horen over atletiekt teams die nationale kampioenschappen wonnen nadat ze kennis hadden gemaakt met tapping. Je zult de details horen van een politieagent — een man die een verstokte alcoholist was — die een vraagbaak werd, waar zijn afdeling naartoe komt als andere agenten drankproblemen hebben. Je wordt meegenomen achter de schermen, na het bloedbad van 20 zessen en zevenjarigen in Sandy Hook, toen familieleden en hulpverleners ontdekten dat sessies met tapping hun vrede en genezing konden brengen “waar niets anders hielp”. Je luistert mee met een meisje dat tien jaar lang emotioneel verlamd was geweest nadat ze getuige was geweest van de moord met een machete op haar vader tijdens de genocide in Rwanda, toen ze vrede vond met alle symptomen van haar ernstige PTSS en de voordelen een jaar later bij psychologische vervolgtests behouden bleken. De opmerkelijke verhalen in dit boek zullen je inspireren.

De methode van het tappen zet een activering en deactivering in gang binnen het ingewikkelde landschap van het menselijk brein. Als je op specifieke energiepunten klopt, worden er deactiverende signalen naar hersengebieden gestuurd die normaal gesproken actief worden bij woede, angst, bedreiging en verdriet. Deze oeroude evolutionaire reacties, die diepgeworteld zijn in onze neurale circuits, worden tijdelijk gekalmeerd en tot rust gebracht. De kalmerende effecten van het tappen maken dat deze noodsignalen wegebben, waardoor je kunt loskomen uit de greep van negatieve

emoties en toegang krijgt tot de enorme mogelijkheden die in je huizen.

Tegelijkertijd sturen de stimulerende effecten van het tappen activerende signalen naar de uitvoerende hersengebieden — de gebieden die verantwoordelijk zijn voor probleemoplossing, stressmanagement en creativiteit. Ze komen tot leven, klaar om met het onderwerp aan de slag te gaan en het vuur van cognitieve vaardigheid en inventieve oplossingen aan te wakkeren.

In dit prachtige samenspel van activeren en deactiveren brengt het kloppen op acupunctuurpunten je in een staat van balans en flow. Het stelt je in staat om de beperkingen van wonden en verhalen uit het verleden te overstijgen en brengt je in een ruimte waar diepe genezing mogelijk wordt. Terwijl de deactiverende signalen de stormen van onrust tot bedaren brengen en de activerende signalen je geëvolueerde capaciteiten voor probleemoplossing en creatief denken inschakelen, merk je dat je uitgerust bent met de gereedschappen om je met meer veerkracht en visie door de complexiteiten van het leven te bewegen.

Als je op het terrein van de energiepsychologie begeeft, begin je ook aan een reis die de grenzen van het tastbare en ontastbare doet vervagen. Het is een reis die je voorbij de grenzen van het elektromagnetische spectrum brengt en je uitnodigt om het domein van de subtiele energieën te verkennen — een terrein dat diepgaande implicaties heeft voor de moderne fysica en ons begrip van het universum.

Deze subtiele energieën, hoewel ze nog niet volledig worden geaccepteerd door de conventionele wetenschap, bevatten de sleutel tot de verborgen dimensies van ons bestaan. Ze worden niet beperkt door de beperkingen van ons huidige begrip, want ze dragen informatie met zich mee en vertonen een vorm van intelligentie die de grenzen van onze kennis verlegt.

Als we dieper in de mysteries van subtiële energie duiken, ontdekken we een pad dat ons naar de volgende fase van onze evolutie leidt. Het is een tijd van diepgaande mogelijkheden — een kans om de wijsheid van eeuwen te verweven met de innovatieve geest van het heden en een glimp op te vangen van de aspiraties van generaties die nog gaan komen. Terwijl we onze weg door deze maalstroom zoeken, moeten we de veerkracht in onszelf oproepen die in ons sluimert, want in uitdagende tijden komt vaak ons grootste potentieel aan het licht.

Maar naast de persoonlijke strijd ligt een bredere, diepergaande zorg. De veranderende getijden in de wereld brengen de toekomst van ons bestaan in gevaar. De uitdagingen waar we vandaag de dag voor staan — ecologische crises, sociale omwentelingen en existentiële onzekerheden — vragen om fundamentele veranderingen in ons collectieve bewustzijn. De mensheid staat aan de afgrond, klaar om een evolutionaire sprong te maken die niet alleen hard nodig, maar zelfs onontbeerlijk is voor onze overleving en bloei. Door met deze energieën te werken, en ons vermogen om ermee om te gaan te ontwikkelen, boren we diepe mogelijkheden aan die in ons sluimeren, wachtend om wakker gemaakt te worden. Het is een oproep tot handelen, een uitdaging waar de mensheid voor staat in de kriebelende decennia die voor ons liggen.

De zaden van deze culturele verandering moeten wortelschieten in individuele mensen, en in de eenheid van ons collectieve bewustzijn. Om door de stromingen van verandering te kunnen navigeren, moeten we een diep gevoel van zelfbewustzijn cultiveren — een diepgaand begrip van onze unieke gaven, talenten en doelen. Door in de diepte van ons eigen bewustzijn te duiken, krijgen we toegang tot de bron van creativiteit, veerkracht en visie die ons vooruit kan stuwten. Door deze reis naar binnen

ontdekken we de onderlinge verbondenheid van alle wezens en erkennen we dat onze individuele groei nauw verweven is met het geheel van de collectieve menselijke ervaring.

Als we ons bezighouden met de onzichtbare krachten van subtiële energieën, komen we fascinerende eigenschappen tegen die conventionele begrippen als ruimte en afstand te boven gaan. Deze energieën bezitten het opmerkelijke vermogen om de beperkingen van fysieke nabijheid te overstijgen en openen ons voor ons potentieel om katalysatoren te worden voor wereldwijde verandering. Binnen dit kader ontdekken we ons vermogen om zelfs in door misdaad verscheurde gebieden de vibratie te veranderen en buurten die geteisterd worden door geweld en wanhoop om te vormen tot havens van grotere vrede en harmonie. Door onze aandacht en intentie erop te richten, kunnen we de kracht van deze subtiële energieën aanwenden om het algemeen welzijn te verbeteren en een collectieve verandering te bevorderen richting een meer ontwaakte en compassievolle mensheid. Het is nu tijd om een nieuw tijdperk van verruimd bewustzijn, onderlinge verbondenheid en harmonieus samenleven in te luiden.

Laten we ons dus begeven op dit buitengewone pad van de energypsychologie, waar de oude echo's van sjamanen en priesters zich vermengen met de wijsheid van de hedendaagse wetenschap. Laten we de bron van genezing en groei aanboren en toegang krijgen tot het grenzeloze reservoir van onze eigen innerlijke bronnen. Door deze samensmelting van tradities staan we klaar om een reis van diepgaande persoonlijke ontwikkeling te beginnen, geleid door het licht van oude wijsheid en de pioniersgeest die we meebrengen naar een onbekende toekomst.

Jean Houston, PhD



# Inleiding

We kunnen het lijden van zoveel mensen  
verzachten en elimineren.<sup>1</sup>

— **Roger Callahan, PhD**  
Ontwikkelaar van de Thought Field Therapy

Stel je dit eens voor: je ligt vredig te slapen in je huis als je abrupt wordt gewekt door de megafoon van een brandweerman die twee woorden schreeuwt: “Evacueer! Nu!” Jij en je partner registreren de woorden en kijken uit het raam. Je schrikt volledig wakker wanneer je de rode gloed van een natuurbrand ziet die de breedte van je raam volledig vult en snel op je semi-landelijke buurt afstevent. Je trekt snel wat kleren aan en haast je naar buiten om de situatie te beoordelen. Andere burens rijden al weg uit de richting van de naderende vlammen. Je kunt je geliefde kat niet vinden, maar voelt de urgentie om in je auto te stappen. Terwijl je wegstapt, achtervolgt het vuur je.

Je ontsnapt aan de vlammen en brengt jezelf in veiligheid. Maar de volgende ochtend ontdek je dat veel van je burens dat niet is gelukt. Je huis ligt in de as. Je kat is nooit meer teruggevonden. Je kunt de eerste nacht niet in slaap vallen, steeds terugdenkend aan de ervaring. Ook de tweede nacht niet. En de derde evenmin.

Een maand later kun je nog steeds niet goed slapen. In je hersenen zijn nieuwe neurale paden gevormd. Alleen al het in bed liggen

activeert de ervaring van angst toen je wakker werd uit een levende nachtmerrie. Andere neurale paden hebben zich ook gevormd, waardoor je in een schuldgevoel blijft hangen omdat je je kat hebt achtergelaten, rouwt om de gruwelijke dood van je burens en lijdt onder het verlies van je familiefoto's, dierbare kunstwerken; letterlijk alles wat je bezat. Zorgencentra in je brein worden ook geactiveerd. Waar ga je wonen? Hoe ga je om met het financiële verlies?

Hoe overleven we zo'n psychologische overrompeling die ieder van ons plotseling kan overkomen? Je hersenen zijn in staat om moeilijke omstandigheden flexibel tegemoet te treden, maar ze kunnen ook overweldigd raken. Je brein kan hulp nodig hebben. Wat als je signalen naar je hersenen zou kunnen sturen die de extreme emotionele nasleep van een trauma verzachten? Je zou nog steeds de impact van de brand kennen, maar je zou 's nachts wel kunnen slapen. Je zou nog steeds de herinneringen aan je kat koesteren en het verlies voelen zonder in onredelijke schuldgevoelens te verzinken. Je zou nog steeds de problemen van waar te wonen en de onverwachte

financiële moeilijkheden moeten aanpakken, maar niet meer ten onder gaan aan buitensporige zorgen. En wat als je ook signalen naar je hersenen zou kunnen sturen die je helpen om helderder en creatiever te denken terwijl je deze uitdagingen aanpakt? Dit alles was de ervaring van twee van onze beste vrienden die onze hulp inriepen na een brand in Noord-Californië, die hun bijna het leven kostte.

Energiepsychologie is de relatief nieuwe stroming binnen de psychologie die je kan tonen hoe je dit allemaal voor elkaar krijgt. Daarmee genereer je signalen die een directe invloed hebben op de reacties van je hersenen op enerverende gebeurtenissen in het dagelijks leven en op herinneringen aan moeilijkheden uit het verleden die je niet goed hebt verwerkt. Het is niet beperkt tot het omgaan met trauma's zoals het ontsnappen aan een natuurbrand, hoewel het zelfs in dit soort afschuwelijke situaties zeer effectief is. Je stimuleert acupunctuurpunten (acupunten) door erop te kloppen terwijl je relevante gedachten en gevoelens activeert. Zodoende zit jij aan het toetsenbord om de neurale paden die de kwaliteit van je leven beïnvloeden te herprogrammeren.

Kloppen op acupunten, gecombineerd met goedgekozen woorden en visualisaties, kan ongegronde angsten wegnemen, irrationele boosheid verminderen en jaloezie tegengaan. Het kan de katalysator zijn voor het creëren van positieve veranderingen in de overtuigingen die je handelingen aansturen. Het kan je helpen destructieve gedragspatronen te overwinnen. Het kan je kalm houden als je wordt geconfronteerd met triggers die eerder leed veroorzaakten. Het kan een kracht zijn bij het genezen van een ziekte. Het kan je emotionele obstakels helpen overwinnen die je ervan weerhielden een gewenst doel te bereiken en helderheid brengen op momenten dat je je overweldigd voelt of verward. Het kan je ondersteunen

in nieuwe en meer levensbevestigende richtingen en je verbinden met je intuïtieve bronnen van wijsheid die je gewone dagelijkse bewustzijn overstijgen.

## NIEUWE METHODEN, NIEUWE MOGELIJKHEDEN

*Tapping – Effectieve zelfgenezing met je vingertoppen van energiepsychologie* biedt een gezaghebbend overzicht van een van de meest effectieve en steeds beter onderzochte benaderingen om je persoonlijke evolutie te ondersteunen.<sup>2</sup> De combinatie van hedendaagse therapeutische methoden, oude geneeswijzen zoals acupressuur en contemplatieve technieken zoals mindfulness en geleide meditatie, heeft een opmerkelijk toegankelijke en krachtige procedure opgeleverd die op vrijwel elk gebied van je leven kan worden toegepast. De methode stelt je in staat om je psychologische structuur voorzichtig te herschikken op manieren die je helpen om de beste versie van jezelf naar boven te halen. Het heeft vele toepassingen. Je kunt het gebruiken om:

- Emotionele kwetsuren uit het verleden aan te pakken
- Gedragspatronen die je in de weg zitten te veranderen
- Vrijer te bewegen door de uitdagingen van het leven
- Met meer rust en behendigheid om te gaan met de zorgen, woede, jaloezie, verliezen en irritaties die worden opgeroepen door de omstandigheden die je tegenkomt
- Je relaties met vrienden, collega's en intimi te verbeteren
- Vaardigheden te ontwikkelen die je succes zullen vergroten in alles wat belangrijk voor je is



We weten dat dit een gewaagde lijst met beloften is. Maar het zijn niet zozeer onze beloften: we zijn slechts afgezanten van recente ontwikkelingen binnen de gedragswetenschappen, die laten zien hoe elke mogelijkheid kan worden bereikt op basis van zelfhulp. En deze ontwikkelingen komen op een moment dat we allemaal zulke vaardigheden nodig hebben in een wereld waarvan de uitdagingen steeds gevaarlijker en veeleisender zijn geworden.

### KAN TAPPEN DAT ALLEMAAL DOEN?

Hoe onbenullig het er ook uit ziet: door op bepaalde acupunctuurpunten te kloppen, worden kleine maar krachtige elektrische signalen naar je hersenen gestuurd. Deze kunnen de manier veranderen waarop je denkt, voelt en handelt. De opkomst van de psychoanalyse in het Westen, samen met de enorme verfijningen in de afgelopen eeuw om mensen te laten zien hoe ze hun innerlijke leven op een krachtige manier in eigen hand kunnen nemen, is een zielsverrijkende ontwikkeling geweest. De combinatie met oude systemen voor genezing en spirituele evolutie, zoals gepresenteerd in dit boek, is een stap naar een rijkere toekomst, gebouwd op een nieuwe waardering van het verleden.

### WAAROM WE TAPPING HEBBEN GESCHREVEN

Aangezien energiepsychologie in zo'n breed scala aan omstandigheden heilzaam blijkt te zijn, heeft de toepassing ervan zich de afgelopen jaren exponentieel uitgebreid. Naast een opvallende toename in het gebruik in reguliere behandelingen,<sup>3</sup> schatte een recent artikel in het prestigieuze tijdschrift *Frontiers in Psychology* dat het tappen op acupunctuurpunten

“jaarlijks door tientallen miljoenen mensen als zelfhulp wordt gebruikt”, waarbij werd opgemerkt dat één app voor het tappen alleen al meer dan twee miljoen gedocumenteerde abonnees heeft.<sup>4</sup> Maar omdat het tappen van slechts een paar acupunctuurpunten op zijn minst enigszins kan helpen bij het verminderen van angst, verdriet en anderelastige emoties, en binnen een paar minuten kan worden aangeleerd, is het aannemelijk dat de meeste van deze miljoenen mensen slechts een oppervlakkig begrip hebben van de methode. Ze hebben waarschijnlijk geen idee hoe ze deze methode kunnen gebruiken om er veel meer voordeel uit te halen dan ze bij zelfhulp voor mogelijk houden. Het primaire doel van dit boek is het bieden van een uitgebreide en actuele bron voor het verwerven van meer begrip en het verfijnen van vaardigheden met deze baanbrekende methode.

*Tapping* is een handleiding voor het leren of verdiepen van je kennis over energiepsychologie, bedoeld voor zowel nieuwkomers als ervaren beoefenaars. Je wordt er geen therapeut van als je dat nog niet bent, maar je krijgt wel krachtige instrumenten voor zelfhulp in handen. Als je al therapeut bent, zal het je effectiviteit vergroten. Dit boek integreert essentiële concepten, stapsgewijze instructies en wetenschappelijk inzicht in het toepassen van energiepsychologie op een scala aan problemen, waaronder zorgen, verdriet, angst, depressiviteit, stress, trauma, ongewenste gewoonten, verslavingen en relaties.

Psychotherapeuten hebben best practices gevonden met behulp waarvan mensen worden geholpen op elk van deze gebieden. Het illustreren van manieren om tapprotocollen te integreren met deze best practices is voor ons een belangrijk doel geweest bij het schrijven van *Tapping*. Naast het werken met alledaagse problemen zoals zorgen, verdriet en relaties, tot en met klinische problemen zoals angst,

depressies en verslavingen, laat het boek je ook zien hoe je tapping kunt gebruiken om doelen te bereiken die eerder niet haalbaar waren: je prestaties verbeteren in de sport, op het podium of op het werk, en je beste mogelijkheden ontplooiën.

## IETS OVER ONSZELF

Wij genieten het immense voorrecht een koppel te zijn waarbij onze professionele aspiraties samenkomen in één enkel, gedeeld en gepassioneerd doel. Of het nu David is in zijn rol als psycholoog of Donna als energetisch arts, onze diepste drijfveren zijn het verminderen van lijden en het bekrachtigen van iedereen met wie we werken, zodat hun levens gelukkiger en bevredigender worden. Wanneer je je met dit boek bezig houdt, ben jij de persoon op wie deze intenties zijn gericht!

Donna heeft een energetisch perspectief ingebracht in Davids begrip van de menselijke psyche. David heeft een meer samenhangend wetenschappelijk kader in Donna's energetisch genezingssysteem gebracht. Een resultaat van deze fusie is onze passie voor het onderwerp van dit boek: het snelgroeiende gebied van de energiepsychologie. Energiepsychologie is de toepassing van energetische hulpmiddelen om emotionele trauma's te overwinnen en psychologische en spirituele groei te bevorderen. Deze ontwikkeling heeft ons een breed werkveld geboden waarin we elkaars horizon verruimden. Wij zien het als een van de opwindendste en belangrijkste ontwikkelingen in de kunst van het begeleiden van mensen naar een betekenisvoller leven.

### Davids bespiegelingen

In 1972 ben ik gepromoveerd in de klinische psychologie en ik heb vijf decennia in verschillende omgevingen gewerkt als gediplomeerd

psycholoog. Toen ik eind jaren negentig voor het eerst over tappen hoorde, was ik net zo sceptisch als iedereen. Een van de therapeuten in een klinische consultatiegroep die ik leidde, was op de techniek gestuit, begon haar te bestuderen en beschreef haar aan de groep. Ik was afwijzend, zo niet spottend, toen ik voor het eerst over de methode hoorde.

Hoe kon het kloppen op de huid in vredesnaam invloed hebben op ernstige psychologische aandoeningen? Erger nog, de bewoordingen die gebruikt werden in de praktijk, zoals *“Ook al word ik zonder goede reden heel erg boos op mijn zoon, ik hou intens van mezelf en accepteer mezelf”*, leken de reacties en gedragingen die de persoon probeerde te overwinnen eerder te bevestigen dan uit te dagen. “Als er ooit een neptherapie was gebaseerd op lichtzinnige procedures,” dacht ik, “dan moet het deze zijn!” Achteraf gezien was ik waarschijnlijk nog luchthartiger en geslotener over deze nieuwe methode dan over elke andere klinische innovatie die ik ooit was tegengekomen. Ik had geen idee dat ik de methode binnen een paar jaar zou gaan vertegenwoordigen! Het leven heeft zo zijn manieren om ons met onze arrogantie te confronteren.

In die tijd was er nog geen geloofwaardig peerreviewed onderzoek gepubliceerd over tappingtherapieën. Er waren alleen hartstochtelijke beweringen van een klein aantal therapeuten dat er enthousiast voor pleitte. Ik betwijfelde of deze techniek iets te maken kon hebben met persoonlijke ontwikkeling en vroeg me af waarom iemand zou beweren dat het effectiever is dan gevestigde therapieën, die zelfs met hun beperkingen zowel geaccepteerd als empirisch ondersteund worden.

Wat ik nooit had verwacht, is dat een reeks omstandigheden me zou leiden naar een trainingsprogramma voor klinici die leren om energiepsychologie in hun praktijk op te nemen. Ondanks mijn sterke scepsis bleef ik

horen over energiepsychologie in workshops voor therapeuten en andere genezers die ik begeleidde. Vervolgens kreeg ik een uitnodiging om als gast een bijeenkomst van psychologen bij te wonen in een stad waar ik een workshop gaf. Een demonstratie van kloppen op acupuncten zou die avond het thema van de bijeenkomst zijn. Omdat er een groeiende buzz leek te zijn over de methode, was ik aanwezig, met mijn scepsis in mijn achterzak.

Een van de psychologen die onlangs energiepsychologie in zijn praktijk had geïntroduceerd, zou de methode demonstreren met een vrouw die door een andere therapeut van de groep werd behandeld voor ernstige claustrofobie. Toen ik aan het begin van mijn carrière onderzoek deed naar nieuwe psychotherapieën aan de faculteit van het Johns Hopkins Department of Psychiatry and Behavioral Sciences, was ik goed op de hoogte van invloeden op therapeutische resultaten die niets te maken hadden met de kenmerkende technieken van de therapie. Deze worden “aspecifieke therapeutische factoren” genoemd en omvatten placebo-effecten, verwachting, suggestie en de helende kracht van de zorgzaamheid van een therapeut. Mijn vermoedens werden alleen maar sterker naarmate de behandeling vorderde.

Wat er tijdens de eerste paar minuten gebeurde, was eigenlijk vertrouwd en comfortabel voor mij: de beschrijving van een korte geschiedenis van het probleem (dat niet had gereageerd op behandelingen van diverse therapeuten) en de cliënt zich laten voorstellen dat ze in een lift stond en haar ongemak een cijfer geven op een standaardschaal van nul tot tien *Subjective Units of Distress* (SUD). Ze zei dat het een 10 was. Het volgende deel leek echter ongeloofwaardig. De cliënt deed het voorbeeld van de therapeut na door op ongeveer een dozijn punten op de huid te kloppen terwijl ze hardop zei: “Angst voor liften.” Dit

werd gevolgd door een korte integratieprocedure die bestond uit een aantal vreemde fysieke bezweringen en daarna nog een rondje kloppen. Toen de cliënt de volgende keer haar ongemak in een lift beoordeelde, was haar SUD-score gedaald van 10 naar 7. Ze zei dat haar hart niet meer zo snel bonkte.

Ik was verbaasd dat haar gevoel van ongemak was afgenomen. Ik gebruikte op dat moment systematische desensitisatie: een gedragstherapeutische methode om het zenuwstelsel tot rust te brengen. Systematische desensitisatie kan effectief zijn, maar niet zo snel. Deze nieuwe procedure had slechts een paar minuten nodig tussen de eerste beoordeling en de tweede. Ik vroeg me af of de vrouw enige genegenheid of loyaliteit voor de therapeut had ontwikkeld en hem niet in verlegenheid wilde brengen waar zijn collega's bij waren. Nog een ronde van de procedure bracht de SUD-score omlaag naar 5. Na nog een ronde was hij echter weer terug op 7. Ik dacht: “Zie je wel, alleen maar oppervlakkige schommelingen veroorzaakt door de set en setting. Ik wist dat het niet zou werken!”

Toen de therapeut informeerde naar de toename van haar gevoel van verdriet, vertelde de vrouw dat ze zich een lang vergeten gebeurtenis had herinnerd van toen ze een jaar of acht was en met haar broer en een paar van zijn vrienden speelde. Ze hadden een fort gemaakt van een kartonnen doos met apparaten. Toen ze erin zat, duwden de jongens het open einde van de doos tegen een muur zodat ze vast kwam te zitten. Ze lieten haar daar onder hoongelach achter. Ze wist niet hoelang het duurde voordat ze gevonden en bevrijd werd, maar het leek haar heel lang en ze gilte tot ze uitgeput was. Ze had zich dit voorval al jaren niet meer herinnerd en toen ze zich erop concentreerde, gaf ze haar ongemak over de herinnering een 10.

Ik dacht: “Oké, er is dus iets bereikt! Er is een vormende gebeurtenis uit de kindertijd gevonden die met wat goede gesprekstherapie de komende maand of zo kan worden opgelost. Hoe vreemd de methode ook is: het heeft geleid tot een belangrijke ontdekking die de behandelend therapeut een nieuwe richting zal geven. Het is een nuttig casusoverleg geweest.” Ik vroeg me wel af waarom haar vorige therapeuten niet met deze herinnering hadden gewerkt. Pas nadat ik me in de methode had verdiept, realiseerde ik me dat het verminderen van de emotionele lading van een kwestie door te tappen vaak lang begraven herinneringen weer in het bewustzijn brengt, zoals ik zojuist had gezien.

Hoe dan ook: met het ophalen van deze herinnering hield het niet op. De therapeut die de demonstratie gaf, liet de vrouw tappen met zinnen die verband hielden met de jeugdervaring die gericht waren op haar schok, angst, gevoel van verraad en wrok. Binnen 15 minuten kon ze zich het voorval herinneren zonder een subjectief gevoel van verdriet (SUD-score op 0). Daarna gingen ze terug naar de liften en ook daar stond de SUD-score snel op 0. Ik keek sceptisch toe, worstelend met wat mijn ogen en oren registreerden. Een van de groepsleden suggereerde dat het makkelijk zou zijn om dit te testen (psychologen houden ervan om dingen te testen), en de vrouw stemde ermee in om in een garderobekast te stappen en de deur dicht te doen.

De therapeut was zo voorzichtig om de vrouw duidelijk te maken dat ze de deur moest openen op het moment dat ze zich ook maar een beetje ongemakkelijk voelde. De deur ging dicht. We wachtten. En wachtten. En wachtten. ... Na ongeveer drie lange minuten — stel je een dozijn psychologen voor die stilletjes naar een kastdeur turen — klopte de therapeut aan en vroeg of ze in orde was. Ze opende de deur en kondigde triomfantelijk aan dat ze zich

voor het eerst kon herinneren dat ze zich op haar gemak voelde in een kleine afgesloten ruimte. Ondertussen dacht ik: “Oké, nu heb ik ze door! Dit is een sociaal psychologisch experiment. We staan op het punt om te horen dat we proefpersonen zijn in een onderzoek naar hoe goedgelovig therapeuten kunnen zijn!” Maar die mededeling kwam nooit en mijn carrière zou voorgoed veranderen.

Maar zelfs na die demonstratie twijfelde ik nog of het voor mij zou werken. Omdat procedures zoals kloppen op je lichaam terwijl je korte zinnestjes herhaalt er zo vreemd uitzien, en het zo contra-intuïtief lijkt dat ze een therapeutisch effect zouden hebben, weet ik niet zeker of iemand echt gelooft dat tappen veel zal doen voordat hij het ervaart. De demonstratie was echter dermate overtuigend dat ik me inschreef voor het vierweekse trainingsprogramma van psycholoog Fred Gallo voor professionals in de geestelijke gezondheidszorg die de methode wilden leren. De training bestond voor een deel uit het toepassen ervan op onze eigen problemen. Ik ontdekte, en ben de afgelopen twintig jaar blijven ontdekken, dat op welke emotionele uitdaging ik me ook richtte — of het nu mijn eigen uitdaging was of die van een cliënt — de intensiteit ervan afnam na een beetje kloppen. Dit opende de weg voor een snelle vooruitgang op de uitdagingen die werden aangepakt.

In 2023 was het aantal gepubliceerde klinische onderzoeken die de effectiviteit van de methode aantoonde gestegen van nul naar ongeveer 250, waaronder 90 in niet-Engelstalige tijdschriften. Als techneut vind ik het geweldig om het publiek van conferenties te kunnen laten zien hoe iemands hersengolfpatronen verstoord raken als de persoon zich concentreert op stressvolle gedachten. Soms werk ik samen met eeg-specialisten Gary Groesbeck en Donna Bach. Zij zijn in staat om te beschrijven hoe, naarmate de sessie vordert, de veranderingen



Afbeelding I.1. Een proefpersoon (links) draagt eeg-sensoren terwijl David (rechts) een tapsessie uitvoert met realtime-eeg-veranderingen geprojecteerd voor deelnemers aan een conferentie.

op het scherm overeenkomen met minder stress, een betere synchronisatie tussen de linker- en rechterhersenhelft en een algehele optimalisatie van de hersengolfverhoudingen (zie afbeelding I.1).

Hoewel ik nu het grootste deel van mijn professionele tijd besteed aan lesgeven, het doen van onderzoek en het helpen runnen van Donna's en mijn organisatie, werk ik nog steeds met een beperkt aantal cliënten. Onlangs heb ik een vrouw behandeld bij wie net kanker was geconstateerd. Ze regelde een serie energie-psychologische sessies met mij, tegelijk met de geplande bestraling voor kwaadaardige tumoren in haar lymfeklieren en aan de basis

van haar tong, net boven haar stembanden. De diagnose was een complete verrassing, want ze had niet gerookt of andere omstandigheden waarvan bekend is dat ze bijdragen aan het ontstaan dit type kanker.

In eerste instantie concentreerde ze zich op haar angsten en het fysieke ongemak van de bestralingen, maar al snel bleek dat ze zichzelf de schuld gaf dat ze kanker had gekregen. Bij navraag geloofde ze niet dat dit een bijzonder rationele overtuiging was, maar ze voelde het desondanks sterk. Ik vroeg haar of ze zich andere keren kon herinneren dat ze zich ten onrechte beschuldigd voelde. Een indrukwekkend voorval uit haar kindertijd schoot haar

onmiddellijk te binnen. Op 10-jarige leeftijd werd ze verantwoordelijk gehouden voor iets vreselijks, maar ze kon zichzelf niet verdedigen omdat anderen in haar familie erbij betrokken zouden raken. Ze was jarenlang het actieve doelwit van deze ongegronde beschuldigingen en ze had het gevoel dat ze de waarheid in moest slikken.

Toen het tappen de emotionele lading van deze ervaringen had weggenomen, onderzochten we een levenslang patroon van haar onvermogen om haar waarheden te vertellen en brachten die in verband met deze vormende ervaringen. Vervolgens onderzochten we mogelijke verbanden tussen haar onderdrukte verbale expressie (“mijn waarheden door mijn strot duwen”, “wat ik moet zeggen onder mijn tong houden”) en de daaropvolgende kanker in het gebied van haar keel, tong en stembanden.

Na elke tapronde vroeg ik haar om zich voor te stellen wat er in haar keelgebied gebeurde als een snelle meting van de effecten van die ronde. Daarna deed ze nog een rondje tappen, waarbij ze zich concentreerde op de beelden die ze op dat moment in haar keel zag. Als huiswerk ging ze door met dit kloppen en deze beelden. In het begin zag ze zware zwarte teer en spinnenwebben. Ik merkte tijdens de sessies dat haar zelfverwijt over dat ze zichzelf kanker had “gegeven”, veranderde in zelfcompassie toen ze de mogelijke verbanden herkende tussen de situatie in haar jeugd en haar huidige klachten.

Terwijl de emotionele lading van verschillende aspecten van de bijbehorende kwesties werd opgeheven tijdens de volgende twee therapiesessies, veranderde de beeldspraak totdat ze een gevoel kreeg van ruimtelijkheid en licht dat door het gebied bewoog. De teer en spinnenwebben waren verdwenen. Dit kwam overeen met verbeteringen op haar CT-scans die de verwachtingen van haar oncoloog ver overtroffen, vooral omdat ze tegen zijn advies in

was gestopt met de bestraling vanwege de slopende bijwerkingen van de eerste paar bestralingsessies, en ze weigerde ook een aanbevolen chemokuur. In plaats van groter te worden, waren alle tumoren gekrompen, sommige wel bijna 50 procent.

Drie maanden later ging ze voor een nieuwe ronde CT-scans. Toen haar oncoloog haar vertelde dat ze volledig kankervrij was, wilde ze hem enthousiast een high five geven, maar hij zei ongemakkelijk: “Ik heb niets gedaan. Ik weet niet wat er gebeurd is!” Maar ze had het gevoel dat ze het wist. Ze geloofde dat het tappen haar had geholpen. Samen met haar verbeterde vermogen om moeilijke waarheden uit te drukken in plaats van ze “in te slikken”, was haar biochemie drastisch veranderd, zoals bleek uit de diagnose “kankervrij”. Haar meest recente CT-scan, twee jaar later, liet nog steeds zien dat ze kankervrij was.<sup>5</sup> Hoewel je er nooit van uit moet gaan dat je door alleen te tappen een ernstige lichamelijke ziekte kunt genezen, is tappen wel vaak een krachtige aanvulling op andere behandelingen.

Nu, meer dan 20 jaar na het gebruik van tapping, ben ik nog steeds verbaasd, maar op de een of andere manier niet meer verrast door de resultaten die bereikt kunnen worden. Hoewel ik het altijd heel bevredigend heb gevonden om psychotherapeutische diensten te verlenen, voegt het tappen een enorme versnelling toe aan het proces. Het vergroot het vermogen om emotionele intensiteit te verminderen, wonden uit de kindertijd te helen en gidsmodellen die mensen vasthouden in zelfvernietigende levenspatronen te veranderen. En het opent nieuwe perspectieven voor creatieve keuzes en spirituele afstemming.

### **Donna's bespiegelingen**

Ik heb mezelf nooit gedefinieerd als psychotherapeut, maar door de decennia heen heb ik met meer dan tienduizend mensen nauw



samengewerkt, in sessies van 90 minuten, aan hun persoonlijke problemen en emotionele uitdagingen. Hoewel ik altijd graag mijn gedachten over hun situatie deel, was wat het meest hielp, het werken met hun energieën, die me minstens zoveel vertelden over hun verhaal als hun woorden.

Ik ben altijd in staat geweest om de energieën van het lichaam te zien. Het was voor mij en mijn moeder, broer en zus net zo normaal als het zien van de kleur van de lucht. De energieën die een persoon omgeven — in veel tradities bekend als de “aura” — kunnen vele kleuren en schakeringen hebben. Door te praten over wat ze zag, hield mama dit vermogen in ons levend, wat volgens mij in potentie aanwezig is in alle kinderen.

Deze kleuren kunnen relatief stabiel zijn of snel veranderen en ik zie zulke kleuren niet alleen in de energieën die iemand omringen, maar ook in de energieën die in ieder van ons stromen. Energieën die door je lever stromen, zien er anders uit dan energieën die door je nieren stromen. Ik kan ook een conflict zien wanneer de energieën van een persoon niet overeenkomen met wat hun woorden zeggen of wanneer de energieën informatie onthullen die de persoon niet eens kent. En ik kan met die energieën werken door verschillende methoden te gebruiken om innerlijke onrust op te lossen die de gezondheid van de persoon in gevaar brengt en zijn of haar emotionele leven verstoort.

Als ik bijvoorbeeld punten vasthoud op het voorhoofd (de zogenaamde neurovasculaire punten) van iemand die in nood verkeert, zal het bloed terugkeren naar de hersenen op een manier die de vecht-of-vluchtreactie onderbreekt en helpt om helderder te denken. Zelfs als er geen fysieke dreiging is, leven veel mensen bijna constant op een basaal niveau van vechten of vluchten. Ik kan deze punten vasthouden totdat de energiesystemen van de

persoon niet langer in nood zijn. De fysieke interventie verandert de emotionele respons.

Elke emotie heeft een wisselwerking met een andere energiebaan, die bekendstaat als een “meridiaan”; het lopende werk kan verschuiven naar een andere meridiaan, naar de aura of naar de chakra's. De chakra's zijn plekken waar de energie van de persoon gebundeld is. De chakra's zijn energiepolen die informatie bevatten over het verleden van mensen en thema's die hun waarnemingen en keuzes vormgeven. Elk chakra vertelt een verhaal. Het opruimen van blokkades in deze energiepolen en energiestromen en ze beter in harmonie brengen, helpt de persoon op fysiek niveau, maar kan ook meer helderheid en balans brengen in hun gedachten en emoties. Dit leidt vaak tot nieuwe inzichten en veranderingen in hun gewoonten en gedrag, naast het verbeteren van hun stemming en het bevorderen van hun lichamelijke genezing.

Niet iedereen is bekend met termen als “meridianen” en “chakra's”, of is er zelfs maar van overtuigd dat ze bestaan. Maar net zoals het fysieke lichaam veel complexe systemen heeft — bloedsomloop, ademhaling, immuunsysteem, voortplantingssysteem, enzovoort — zijn de energieën die deze systemen besturen en ondersteunen heel echt en net zo complex als de anatomie van het lichaam. In mijn specialiteit — energetische geneeskunde — werken we met negen belangrijke, los van elkaar bestaande, maar altijd op elkaar inwerkende energiesystemen, die de fysieke structuren van het lichaam regisseren. Meer dan 1.000 onderzoeken tonen aan dat energetische geneeswijzen effectief zijn bij een breed scala aan aandoeningen.<sup>6</sup>

Toen David meer dan twintig jaar geleden begon met het bestuderen van energiepsychologie, was ik een van zijn eerste cliënten in de praktijk. Omdat ik gewend was om met zoveel energiesystemen tegelijk te werken, was ik



Afbeelding 1.2. Donna doet een demonstratiesessie voor een klas.

verbaasd dat Davids opleiding hem leerde om met slechts één ervan te werken — de meridianen. En hij leerde maar één manier om ze te activeren, namelijk door de acupunctuurpunten die langs de meridiaanlijnen liggen te stimuleren door erop te kloppen. Dit is slechts een van de vele manieren waarop acupunctuurpunten gestimuleerd kunnen worden. Andere manieren zijn ze licht vasthouden, diep masseren, acupunctuurnaalden of elektrische stimulatie gebruiken. Toen ik de beperktere reeks technieken ervoer die in de sessies met David werden gebruikt, was ik echter onder de indruk van hoe snel de problemen waarop ik me concentreerde, veranderden op een manier waar ik enthousiast van werd.

Ik ontdekte uit eigen ervaring dat sommige woorden, in combinatie met kloppen, heel kalmerend waren. Andere gaven energie. Weer

andere scherpten mijn denken aan en hielpen me te zien hoe moeilijkheden uit het verleden meespeelden in de huidige problemen. Wat het effect ook was: de eenvoudige bewoordingen in combinatie met het kloppen leverden een ervaring op die betekenis had, en die betekenis kwam diep binnen. Ik kon het voelen als een soort golf die langs mijn meridianen reisde en in mijn hersenen pulseerde. Dit was nieuw voor me. Meestal ervaar ik energie als een stroom of een spiraal. Maar tappen creëerde een pulsatie. In het verleden had ik tapping gebruikt om te werken met pijn en zelfvernietigende gewoonten, dus het was niet helemaal nieuw, maar wat wel nieuw was, was hoe de pulsen die naar mijn hersenen gingen mijn gedachten en emoties beïnvloedden. Mijn hele lichaam werd verbonden in een energetische stroom met mijn bewustzijn. Het was



enerverend om energie op een andere manier te ervaren dan ik gewoonlijk deed.

Toen ik David steeds meer bezig zag met tappen, was ik blij om te zien hoe hij een leider werd binnen de gemeenschap die zich professioneel met energiepsychologie bezighield. Met zijn focus op de geest en mijn focus op het lichaam leken onze beroepen nogal gescheiden van elkaar, maar “energie” werd een brug. Omdat energiegeneeskunde het bredere veld is waaruit de energiepsychologie put, werd ik uitgenodigd om te spreken op enkele conferenties over energiepsychologie waar David ook een presentatie gaf.

Ik ontdekte dat ik met mijn achtergrond in de energiegeneeskunde, die rekening houdt met alle energieën van het lichaam, het toepassingsgebied voor deze psychotherapeuten kon verbreden. Als iemand bijvoorbeeld worstelt met depressiviteit, kun je een bepaald patroon in de energieën corrigeren door middel van een aantal fysieke bewegingen die heel anders zijn dan tappen. Als je die correctie eerst uitvoert, zullen de verbeteringen door het tappen sneller en grondiger aankomen. Dit soort informatie werd gretig geabsorbeerd door deze therapeuten, die er zo op gebrand waren om het lijden van hun cliënten te verlichten. Hoewel de tappingprotocollen krachtig en effectief zijn gebleken, kwam ik erachter dat veel van deze therapeuten het bredere gebied van de energiegeneeskunde zijn gaan bestuderen. Uit een intern onderzoek in 2012 van de Association for Comprehensive Energy Psychology (ACEP) onder 115 beoefenaars van energiepsychologie, bleek dat op dat moment 76 procent van degenen die antwoordden op de vraag welke energiemethoden ze het meest gebruiken, Eden Energy Medicine, het systeem dat ik heb ontwikkeld, een van hun top 3 gebruikte methodieken is. Dit verraste iedereen, behalve mij, omdat mijn benadering vooral bekendstaat om het werken met fysieke in

plaats van psychologische problemen. Maar ik erken dat de energieën van lichaam en geest samen een dans maken en geloof dat energiegeneeskunde van grote waarde kan zijn voor iedereen die een helend beroep uitoefent, inclusief specialisten in de geestelijke gezondheidszorg.

Wat ik bijdroeg aan de conferenties over energiepsychologie, is ook wat ik bijdraag aan dit boek. Hoewel David de hoofdauteur is, bied ik een breed perspectief op de energiesystemen van het lichaam, evenals inzichten op basis van mijn klinische ervaringen en mijn vermogen om te zien hoe de energieën bewegen in relatie tot de verschillende onderwerpen die in het boek aan bod komen.

## EEN HULPMIDDEL VOOR DEZE TIJD

We zijn allemaal bezig met ongekende veranderingen in de wereld om ons heen — hoe we in ons levensonderhoud kunnen voorzien, hoe we onze vrije tijd kunnen besteden, hoe we onze kinderen of kleinkinderen kunnen begeleiden, hoe informatietechnologie ons bewustzijn en onze relaties verandert, de vele crises die het milieu beïnvloeden, de manier waarop mensen van verschillende rassen en geslachten met elkaar omgaan, zelfs de betekenis van “geslacht” verandert. In de loop van de menselijke geschiedenis hebben nieuwe behoeften en mogelijkheden nieuwe hulpmiddelen voortgebracht. Te midden van de duizelingwekkende reeks veranderingen en uitdagingen in de wereld van vandaag, heeft de cultuur verschillende manieren ontwikkeld om mensen te helpen ermee om te gaan en zich eraan aan te passen. Wat we hier uitlichten, maakt gebruik van energie-georiënteerde procedures die kunnen worden toegepast voor emotionele genezing en psychologische groei. Het hoofdoel van dit boek is om deze mogelijkheid op

een praktische en overtuigende manier in kaart te brengen.

In de kern brengen energiepsychologische interventies je lichaam op één lijn met de neiging van je psyche om te evolueren naar je hoogste potentie. In je psyche is niet alleen het ontwerp voor je hoogste mogelijkheden gecodeerd, maar ook je diepe motivatie—de roeping—om ze te verwezenlijken. Tapprotocollen helpen je om je mogelijkheden te verwezenlijken. Deze protocollen hebben twee componenten:

1. Ze stimuleren bepaalde acupunctuurpunten door erop te tappen.
2. Ze omvatten het gelijktijdige gebruik van woorden en beelden.

### **Praten, zien, tappen**

De woorden en beelden, zoals je in dit boek zult zien, kunnen nieuwe wegen bieden om de diepe gidspatronen te construeren die je leven vormgeven. Taal, verbeelding en tappen vormen een krachtige drie-eenheid voor het aansturen van zelfverbetering. Je woorden kunnen elk aspect van je leven beschrijven en onderzoeken. Je verbeelding stelt je in staat om naar believen het verleden, heden en de toekomst te ervaren en daartussen te bewegen. Ze stelt je in staat om te oefenen wat je nog nooit hebt geprobeerd en ze kan worden gebruikt om stress te verlichten, angst te verminderen, zelfvertrouwen te vergroten en prestaties te verbeteren. Door acupunttapping toe te passen activeer je je zenuwstelsel om het heilzame effect van zorgvuldig gekozen woorden en beelden te vergroten.

### **Is het franje of is het een feit?**

Energiepsychologie maakt gebruik van een scala aan technieken die zijn afgeleid van oude geneeswijzen en spirituele tradities en combineert deze met hedendaagse methoden voor

psychologische verandering. Peta Stapleton, een psychologe aan de Bond University die in 2019 Psycholoog van het Jaar in Australië werd en een van de toonaangevende onderzoekers is in de energiepsychologie, merkte op dat hoewel vroege verklaringen zich richtten op de energieën van het lichaam, later onderzoek aantoonde dat de methode diepgaande effecten heeft op het zenuwstelsel, hersenactiviteit, DNA-regulatie en de productie van stresshormonen.<sup>7</sup> Een recent overzicht van meer dan 100 gepubliceerde onderzoeken naar tapping op acupunctuurpunten toonde aan dat vrijwel elk onderzoek positieve resultaten liet zien op basis van standaardonderzoeksmethoden, vaak met een verrassende snelheid en een sterke duurzaamheid bij een follow-up.<sup>8</sup> Vergelijkingen met gevestigde behandelingen voor angst, depressie en de posttraumatische stressstoornis (PTSS), samengevat in dat overzicht, lieten zien dat therapieën die gebruikmaken van tapping op acupunctuurpunten simpelweg effectiever zijn dan behandelingen die voornamelijk gebaseerd zijn op praten. Op fysiologisch niveau heeft de aanpak na één enkele sessie consistent statistisch significante verbeteringen laten zien in cortisolniveaus, genexpressie, cardiovasculaire waarden en hersengolfpatronen.<sup>9</sup>

### **Groeiende populariteit**

Hoewel tapprotocollen opkwamen in het kantoor van de psychotherapeut, is het gebruik ervan op basis van zelfhulp enorm populair geworden. Bezoek aan de top 5-websites voor energiepsychologie werd bijgehouden met behulp van een statistisch hulpmiddel. Dit liet tijdens een willekeurig gekozen maand meer dan zes miljoen bezoeken zien.<sup>10</sup> De jaarlijkse online Tapping World Summit heeft in de 15 jaar dat deze wordt gehouden telkens meer dan een half miljoen inschrijvingen. Een geavanceerde smartphone-app die gebruikers begeleidt bij het toepassen van acupunctuur

tappingprotocollen werd onderzocht in een grootschalig onderzoek onder 270.461 gebruikers van de app.<sup>11</sup> Symptoomreductie na gebruik van de app was robuust genoeg om de wetenschappelijke benchmark van “sterke statistische significantie voor angst en subjectief ongemak” te halen.<sup>12</sup>

Het onderscheidende aspect van de energiepsychologische methode die in dit boek wordt gebruikt, is het stimuleren van acupunctuurpunten door erop te kloppen. Andere varianten van de energiepsychologie richten zich op energiesystemen die in oude geneeswijzen bekendstaan als *chi*, *qi* en *chakra's*, of in wetenschappelijke kringen als het *bioveld*, het moderne equivalent van de aura. Omdat het tappen op acupunctuurpunten verreweg de meestgebruikte methodiek is binnen de energiepsychologie, gebruiken we de termen “tapping” en “energiepsychologie” enigszins door elkaar. De methode is gebaseerd op een wetenschappelijk onderbouwd neurologisch kader,<sup>13</sup> en de snelheid en effectiviteit ervan worden door steeds meer onderzoek bevestigd.

De populairste en best onderzochte vormen van energiepsychologie, geïntroduceerd in de jaren tachtig, zijn de Emotional Freedom Techniques (EFT) en Thought Field Therapy (TFT). In beide leren cliënten hoe ze acupunctuurpunten kunnen stimuleren door erop te kloppen. De aanpak wordt soms simpelweg “tapping” genoemd, de titel die we voor dit boek hebben gekozen. De oorspronkelijke EFT-handleiding, geschreven door Gary Craig in 1995, is meer dan één miljoen keer gedownload. Sindsdien zijn er meer dan 100 boeken verschenen over energiepsychologie of een van de varianten daarvan. Onlangs hoorden we over de omvang van deze overvloedige output en dat was inspirerend in de zin dat we wisten dat het boek dat we aan het schrijven waren maar beter goed kon zijn! Een geloofwaardige schatting van de Harvard-psychiater Eric

Leskowitz, gepubliceerd in *Medical Acupuncture*, suggereert dat “tienduizenden” psychotherapeuten, die een breed scala aan theoretische oriëntaties vertegenwoordigen, tapping in hun praktijk hebben opgenomen.<sup>14</sup> Het meeste hiervan is in het afgelopen decennium gebeurd, toen de populariteit van de methode doordrong in de klinische gemeenschap.

## WAT HEEFT ENERGIE TE MAKEN MET ENERGIEPSYCHOLOGIE?

“Energiepsychologie” is een verzamelnaam voor persoonlijke ontwikkelingsmethoden die hedendaagse psychotherapeutische procedures combineren met technieken die beweren een speciaal vermogen te hebben om met de energieën van het lichaam te werken. In de meest basale zin liggen atomaire deeltjes met voortdurend veranderende energieën aan de basis van de chemische reacties in elke lichaamscel. Wetenschappelijk schrijfster Sally Adey vat samen wat algemeen bekend is over de elektrische eigenschappen van de cel:

Elk van de 40 biljoen cellen in je lichaam is zijn eigen kleine batterij met zijn eigen kleine voltage. Wanneer een zenuwimpuls door een zenuwvezel snelt, gaan er kanalen open in het neuron en worden er onmiddellijk miljoenen ionen doorheen gezogen. Het elektrische veld dat door deze massale migratie van lading wordt opgewekt, bedraagt ongeveer één miljoen volt per meter.<sup>15</sup>

Elektromagnetische velden omgeven elk orgaan. Het zenuwstelsel gebruikt elektrische signalen om niet alleen het ademen, lopen, spreken, slikken, verteren en slapen te regelen, maar ook het denken en leren. Met ongeveer 86 miljard neuronen in de menselijke hersenen,

die elk verbonden zijn met wel 10.000 andere neuronen, is het zenuwstelsel een onbegrijpelijk complex elektromagnetisch en elektrochemisch netwerk. Diagnostische procedures in de moderne geneeskunde, zoals MRI's, ecg's, eeg's, en PET-scans, zijn gebaseerd op beoordelingen van de veranderende elektromagnetische activiteiten van het lichaam. Onderzoekers aan grote universiteiten experimenteren met manieren om de energievelden van het lichaam te manipuleren teneinde medische en psychologische aandoeningen te behandelen.<sup>16</sup>

Het gebruik van elektrische impulsen om de gezondheid van het lichaam te ondersteunen is niet nieuw. Naast de bekende pacemakers heeft een chirurgisch geïmplanteerd apparaatje dat elektrische signalen naar de hersenen stuurt, meer dan 160.000 patiënten met een vergevorderd stadium van de ziekte van Parkinson geholpen hun motoriek te verbeteren en symptomen als trillen, traagheid en stijfheid te verminderen.<sup>17</sup> De ingreep wordt nu getest voor epilepsie, angst, obsessief-compulsieve stoornissen en obesitas. Chirurgische implantaten ter grootte van een rijstkorrel, die kleine elektrische signalen uitzenden en rond doelzenuwen worden geklemd, hebben verlamde mensen geholpen weer te lopen en ernstig depressieve mensen geholpen uit bed te komen.<sup>18</sup> Transcraniële gelijkstroomstimulatie, waarbij een paar milliampère elektriciteit door de hersenen wordt gestuurd, heeft een reeks voordelen opgeleverd: van het verminderen van behandlingsresistente depressiviteit tot het verhogen van de concentratie en het verbeteren van de wiskundige vaardigheden. Deze procedure maakt, in plaats van chirurgische implantaten, gebruik van elektroden die op de hoofdhuid worden geplaatst.<sup>19</sup>

Bij elk van deze ingrepen zijn de heilzame elektrische signalen die deze apparaten genereren om de hersenfunctie te verbeteren, minuscuul vergeleken met de elektrische output

van bijvoorbeeld de afstandsbediening van je tv. Is het mogelijk dat deze minuscule signalen worden opgewekt door je lichaamseigen elektriciteit?

*Dat is precies wat het kloppen op acupunctuurpunten doet!* Beeldonderzoek heeft aangetoond dat acupunctuur signalen kan produceren die bijvoorbeeld onmiddellijk de activiteit in de emotionele centra van de hersenen vermindert en de activiteit in gebieden die betrokken zijn bij planning en emotionele regulatie verhoogt.<sup>20</sup>

Alle psychologische middelen hebben, al dan niet opzettelijk, invloed op de elektromagnetische energieën die het fysieke lichaam letterlijk bezielen. Energiepsychologie gebruikt echter technieken om deze energieën direct aan te spreken, doelgericht en op een manier die deze energieën verandert in grotere emotionele stabiliteit en welzijn. Tapping genereert een elektrische lading die de activiteit kan verminderen in hersengebieden die betrokken zijn bij overmatige angst, woede, jaloezie of andere problematische emoties en de activiteit kan verhogen in hersengebieden die betrokken zijn bij redeneren en creativiteit.

Energiepsychologie werkt ook met zogenaamde subtiele energieën,<sup>21</sup> energieën die niet gedetecteerd kunnen worden door bestaande wetenschappelijke instrumenten, maar wel bekend zijn door hun effecten. Dergelijke energieën worden erkend in de genezingstradities van tientallen culturen over de hele wereld, van *chi* in China tot *prana* in India en *Wakan Tanka* voor de Lakota-Sioux in de Great Plains van de VS.<sup>22</sup> De Hongaarse arts Albert Szent-Györgyi, die in 1937 Nobelprijswinnaar voor de Geneeskunde werd, merkte op: "In elke cultuur en in elke medische traditie vóór de onze, werd genezing bereikt door het manipuleren van energie."<sup>23</sup>

## IS HET SPIRITUALITEIT?

Hoewel het werken met de subtiële energieën van het lichaam een brug kan zijn naar het rijk van spiritualiteit — naar een gevoel van verbondenheid met krachten die groter zijn dan jezelf — richt dit boek zich erop dat je de leiding leert nemen over de meer psychologische vlakken van je leven: je emoties, je gedachten en je gedrag. Hoewel het vaak genoeg voorkomt dat acupunttappingsessies mensen spontaan naar een breder perspectief en diepere niveaus van betekenis brengen, is het hier ons ambitieuze doel om je te voorzien van hulpmiddelen die je helpen te gedijen in de tastbare wereld van alledag.

Ondertussen vinden veel mensen manieren om het tappen op acupuncten te combineren met meer expliciete spirituele praktijken, zoals meditatie, bidden of heilige rituelen. De twee bezigheden kunnen elkaar prachtig aanvullen, zoals wordt geïllustreerd in Dawson Church' wetenschappelijk onderbouwde boek *Bliss Brain*.<sup>24</sup> Zelfs de recente ervaring in het gebruik van psychedelica voor spiritueel onderzoek kan gebruikmaken van tapping om de veranderingen in perceptie en inspirerende implicaties te integreren als de persoon weer met beide benen op de grond staat.

## VERSLAGEN VAN DE PROEFPERSONEN VOOR HET BOEK

Hoewel we de methoden uit dit boek uitgebreid hebben gebruikt bij onze cliënte, en in onze lessen en workshops, was het voor ons onontgonnen terrein om sommige ervan te presenteren in boekvorm, waar geen interactie mogelijk is. Daarom hebben we bij de ontwikkeling van het programma een tiental proefpersonen gevraagd om elk hoofdstuk door te nemen terwijl we de eerste versie afmaakten.

Deze proefpersonen gaven ons feedback over de duidelijkheid van het hoofdstuk en wat er eventueel nog meer nodig was om met meer succes door het proces te gaan als men zich alleen liet leiden door een boek. Hun ervaringen dienden ook als extra casusmateriaal voor de volgende versie van dat hoofdstuk. De meeste proefpersonen waren nieuw in de energiepsychologie, zodat we er zeker van konden zijn dat bestaande kennis over de aanpak niet nodig was, maar we vroegen ook een paar ervaren beoefenaars, zodat hun kritiek een meer bezonnen perspectief zou weerspiegelen. Namen en identificerende informatie van de proefpersonen en anderen die in de casusverslagen worden beschreven, zijn veranderd om hun privacy te beschermen. Een interessante observatie van verschillende van onze proefpersonen is dat ze niet alleen vooruitgang boekten op de onderwerpen die in de hoofdstukken aan bod kwamen, maar ook op andere vlakken van hun leven. Een van hen schreef ons:

Buiten de onderwerpen die ik gebruik tijdens de boeklezingen en de diepe onderdompelingen, ben ik in staat geweest om nog veel meer tapping en protocollen uit het boek in mijn dagelijks leven toe te passen, waardoor ik veel van de angsten en fobieën die ik al tientallen jaren had, heb kunnen overwinnen.

Ik had bijvoorbeeld ernstige vlieg-angst, tot het punt dat ik elke keer verdoofd moest worden voordat ik het vliegtuig in stapte om ergens naartoe te gaan. Onlangs maakte ik een reis naar Argentinië met drie vluchten heen en drie vluchten terug. Zonder angst, zonder kalmerende middelen, zelfs zonder kruidensupplementen om me te helpen met vliegen om te gaan! Hoewel ik me dingen kon voorstellen die mis zouden

kunnen gaan, triggerden ze me niet en veroorzaakten ze niet de vreselijke angst zoals ik die in het verleden heb ervaren.

Veel andere problemen zijn ook verholpen of verdwenen door de protocollen die in het programma zijn gepresenteerd.

Een ander schreef:

Nadat ik hoofdstuk 3 had afgerond, reed ik over een drukke snelweg, me haastend naar een afspraak, toen ik me plotseling realiseerde dat ik niet gestrest was over het verkeer, de tijd of de afspraak zelf! Dat had ik nooit eerder zo ervaren.

Toen ik me de volgende dagen klaar maakte voor gasten in huis, realiseerde ik me ineens dat ik daar ook niet gestrest of in paniek over was! Het was altijd zo dat alles in huis perfect moest zijn. Ik vecht al mijn hele leven tegen deze instelling, maar was hier nooit erg succesvol in. Maar nu ik voel de stress niet eens meer!

Het is alsof iemand op een diepe laag van mijn persoonlijkheid met een laser de imprint van mijn moeder eruit heeft gesneden. Een plek waar haar stressstijl en haar zorgen waren ingebed en versterkt in mijn eigen expressie in de wereld. Ik staat er versteld van!

Door het boek heen krijg je nog meer te horen van de andere proefpersonen.

## HOE JE DIT BOEK GEBRUIKT

*Tapping* is geschreven voor iedereen. Het is voor ons allen die in deze veeleisende tijden leven en door de menselijke ervaring navigeren. Het leert je de methoden van de energiepsychologie

en hoe je die kunt toepassen op een groot aantal problemen en uitdagingen. Het is ingekaderd in de huidige wetenschappelijke inzichten over hoe en waarom het werkt.<sup>25</sup> Of het emotionele probleem nu veroorzaakt wordt door stress of angst, lichamelijke kwalen, ouder worden, de druk van ouderschap, werk of de uitdagingen om gecentreerd en geaard te blijven in deze wereld, we bieden een kader en een aantal hulpmiddelen om je te helpen op je best voor de dag te komen. Een even belangrijk doel van dit boek is om gezaghebbend commentaar en begeleiding te bieden voor psychotherapeuten die energiepsychologie gebruiken of overwegen dat te doen.

### Een persoonlijk aangepaste aanpak

One-size-fits-all scripts — de primaire indeling in de honderden boeken, artikelen en websites die een zelfhulpaanpak presenteren — schieten tekort bij wat wij denken dat mogelijk is. Als je een tappingscript gebruikt, klopt je mee terwijl je de woorden zegt die geschreven staan of je herhaalt het script terwijl het afgespeeld wordt vanaf een audio- of video-opname. Bijvoorbeeld: “Ik trek alles aan wat ik nodig heb om te slagen”, “Mijn hoogtevrees wordt minder en verdwijnt”, “Ik merk de mooie momenten die deze dag biedt op.” Tappingscripts kunnen zich richten op vrijwel elk denkbaar probleem: van blokkades tegen succes tot financiële overvloed, en van angst of depressiviteit tot PTSS.

Hoewel deze standaardmethoden de kracht van het tappen naar het onderwerp van zorg brengen, zijn ze niet aangepast aan wie jij bent, je geschiedenis of de unieke manier waarop het onderwerp zich in jou manifesteert. Als iedereen dezelfde tekst krijgt, wordt er geen rekening gehouden met individuele verschillen. Tappingscripts kunnen niet het speurwerk verrichten dat ervoor zorgt dat de procedure wordt afgestemd op jouw karakter, leerstijl en



diepere behoeften. Ze zijn zelden in staat om langdurige problemen bij de oorsprong te genezen. Niettemin kan wat ze bieden indrukwekkend zijn. Na een paar minuten tappen kun je misschien beter slapen, je zelfverzekerder voelen voor je een toespraak houdt, je angst verminderen of de scherpe kantjes van een ongemakkelijke interactie af halen. We hebben geen bezwaar tegen tappingscripts, en je zult zien dat we ze gebruiken in de Quickfix-vakken in deel II van het boek. Maar het is onze bedoeling om je ook hulpmiddelen aan te reiken die veel verder gaan dan deze scripts, door je te leren hoe je als een behandelaar kunt denken wanneer je de methoden op jezelf toepast.

Dit wil niet zeggen dat dit boek de behoefte aan goedopgeleide professionals vervangt. Dat is niet zo. Naast de bredere vaardigheden van bekwame behandelaars, hebben we allemaal onze blinde vlekken. Ervaren therapeuten die tapping gebruiken, kunnen je naar plekken brengen waar je anders niet zou komen. Ze kunnen je steun bieden als je worstelt met moeilijke kwesties. Ze zijn goed geoefend met de methodieken die jij misschien nog aan het leren bent.

Maar met of zonder professionele begeleiding kun je veel bereiken met zelftappen als je de moeite neemt om de methode te leren. Natuurlijk gelden er ook passende voorzorgsmaatregelen. Als je psychotherapie nodig hebt, werk dan samen met een competente therapeut in combinatie met dit programma. Pas de methoden aan op de manier die bij jou past. We zijn allemaal op een pad van persoonlijke ontwikkeling en dit boek is de beste bron die we kennen om je op die reis te ondersteunen.

### **De techniek en haar toepassingen**

*Tapping* neemt je mee op een reis die je relatie met je innerlijke mentale en emotionele landschap verandert, evenals de manier waarop je

je verhoudt tot je externe omgeving. De technieken kunnen je helpen bij het helen van emotionele kwetsuren of verouderde leerstellingen die jou beperken en je vooruithelpen naar een gezonder en gelukkiger leven.

Deel I (“Hoe het te doen”) leert je een basisprotocol dat je op elk gewenst onderwerp kunt toepassen. Deel II (“Manieren om het toe te passen”) begeleidt je bij het richten van deze middelen op alledaagse problemen zoals zorgen, verdriet, gewoonten, topprestaties, relaties en in het geval van een ramp. Het instrueert therapeuten en hun cliënten ook hoe ze de protocollen kunnen toepassen bij klinische aandoeningen zoals angst, depressiviteit, verslavingen en PTSS.

Een laatste opmerking over het gebruik van deze hulpmiddelen is dat, hoewel je verlangen om emotioneel uitdagende kwesties snel op te lossen sterk kan zijn, je jezelf vriendelijk moet temperen als je door het programma gaat. Je zult ook zien dat de instructies begeleiding bieden als je je overweldigd begint te voelen.

### **Werken met een partner**

De meeste mensen zullen het programma in dit boek gebruiken voor een individuele reis. Zo is het ook geschreven. Je zou het echter waardevol kunnen vinden om sommige van je ervaringen te delen en te bespreken met iemand die dicht bij je staat, of met een vertrouwde groep. Net als het delen van je dromen, zou je een passage kunnen voorlezen uit het dagboek dat we je aanmoedigen bij te houden of je innerlijke ervaring met een bepaalde procedure beschrijven. Je zou zelfs samen met een partner het proces kunnen doorlopen, zittend naast elkaar. Twee van de proefpersonen, die al vrienden waren, coördineerden hun werk met het programma, zodat ze hun vooruitgang konden delen na het voltooien van elk hoofdstuk. Ze merkten dat deze reflecties hun ervaringen verdiepten. Regelmatig

tijd aan het programma besteden en samen de verplichting aangaan om de oefeningen af te maken, hielp ze ook om op schema te blijven.

### **Wat als ik al getraind ben in een andere energiepsychologische benadering?**

Als je al een andere set acupunctuurpunten kent en gebruikt, voel je dan vrij om die te gebruiken in plaats van de punten die in hoofdstuk 1 worden uitgelegd en in het hele boek worden gebruikt. Elke set zal de benodigde signalen naar je hersenen sturen. Elk van de honderden acupunctuurpunten op het lichaam kan vergelijkbare voordelen opleveren. Verschillende beoefenaars en instructeurs hebben geëxperimenteerd en de combinatie van punten gevonden die zij het meest effectief vinden. Als je een ervaren EFT- of TFT-beoefenaar bent, kun je de hoofdstukken 2 en 3 overslaan en direct naar de hoofdstukken over toepassingen in deel II gaan. Het kan echter nog steeds nuttig zijn om de hoofdstukken 2 en 3 door te nemen. Ze bevatten de beste richtlijnen die we te bieden hebben voor de belangrijkste procedures bij het gebruik van een tapping-techniek, en je kunt naar behoefte op deze instructies teruggrijpen.

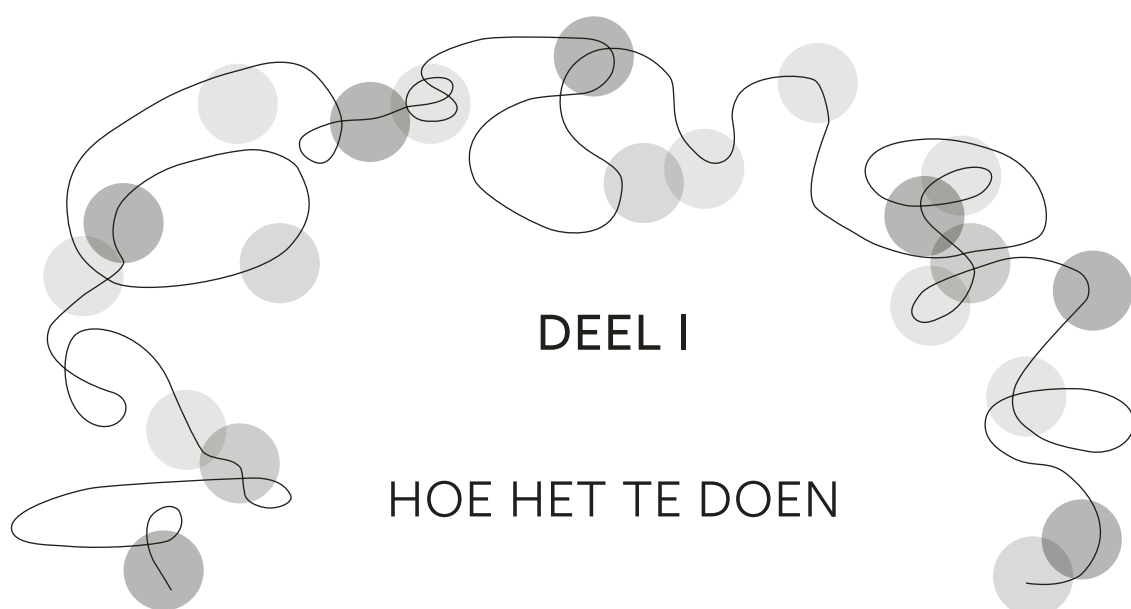
### **Voor een snel overzicht**

Er zijn veel manieren om een boek als dit in te duiken. Je kunt direct naar deel I gaan en beginnen met lezen. Je kunt beginnen met een hoofdstuk waarvan het thema je bijzonder interesseert. Sommige mensen vinden het echter prettig om te beginnen met een overzicht van wat komen gaat. Als je doorbladert en het citaat onder elke hoofdstuktitel leest, heb je jezelf een korte maar informatieve inleiding gegeven. We willen je vertellen waar we deze citaten vandaan hebben. De auteurs ervan behoren tot de meest invloedrijke pioniers op het gebied van de energiepsychologie. We hebben enorm veel respect en waardering voor hun bijdragen en zijn blij dat we ze in dit boek onder de aandacht kunnen brengen!

### **EEN INTIEM MOMENT**

Terwijl het schrijven van het boek dat we voor ogen hebben nog voor ons ligt, pauzeren we, ontmoeten onze ogen elkaar, vinden onze handen elkaar en openen onze harten zich terwijl we diep ingaan op onze intentie dat onze hoogste wijsheid naar boven mag komen om een bron te creëren die een beroep doet op jouw hoogste wijsheid en mogelijkheden.



A decorative graphic consisting of a thin, wavy black line that meanders across the top and sides of the page. Along this line are several semi-transparent grey circles of varying sizes, some overlapping each other and the line.

## DEEL I

### HOE HET TE DOEN

De centrale thema's van dit boek zijn de interne gidsmodellen die je gevoelens, motivatie en keuzes vormen — en hoe de energiepsychologie ze in jouw voordeel kan veranderen. Ze krijgen de volledige aandacht in hoofdstuk 1.

Hoofdstuk 2 is een handleiding waarmee je een basisprotocol leert voor tapping waarmee je gidsmodellen die je niet van dienst zijn, kunt herprogrammeren, en om nieuwe modellen te cultiveren die je helpen om van jezelf de best mogelijke versie van jezelf te maken.

Hoofdstuk 3 laat je zien hoe je het speurwerk kunt doen waarmee je de methode kunt aanpassen aan jouw specifieke behoeften en omstandigheden als het basisprotocol niet de resultaten oplevert die je wenst.