



WORKSHOP

“SNOEPDRANG VERMINDEREN

MET BEHULP VAN **EFT**”

YVONNE STEENMETZ

DIËTIST EN PSYCHOSYNTHESE-THERAPEUT

PSYCHOSYNTHESE:



VAN...



WAAROM DOE IK DIT TOCH STEEDS?
IK VOEL ME ZO MACHTELOOS...
IK WIL DIT NIET, MAAR DOE HET STEEDS WEER...



PROGRAMMA:

- EFT wat is het, werking, toepassing
- EFT zelf ervaren mbt chocola
- EFT op het verlangen/behoefte erachter
- Toepassing in de diëtistenpraktijk

EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUES

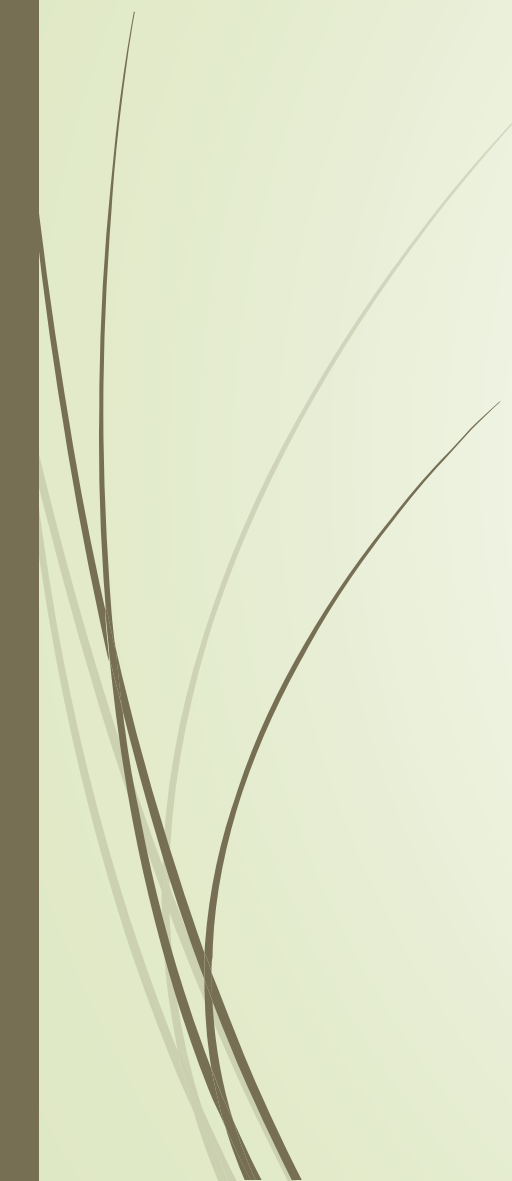
➤ GRONDLEGGER GARY CRAIG



<https://www.youtube.com/watch?v=9V4SWbrWTz8>



EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUES:

- **ENERGIEPSYCHOLOGIE:** 'TAPPEN' OP ACUPUNCTUURPUNTEN
 - **ELEMENTEN:** EXPOSURE, ACUPRESSUUR, COGNITIEVE 'SHIFT'
 - **EFFECTEN:**
 - CORTISOL EN ADRENALINE ↓ (24-43%)
 - FIGHT / FLIGHT / FREEZE – REACTIES ↓
 - HARTSLAG EN ADEMHALING ↓
- 



TOEPASSINGEN

- PTSS
- ANGST EN PANIEK
- VERSLAVINGEN
- WEIGHT CONTROL en CRAVINGS
- PIJN, STRESS, PERSOONLIJKE ONTWIKKELING, ETC.

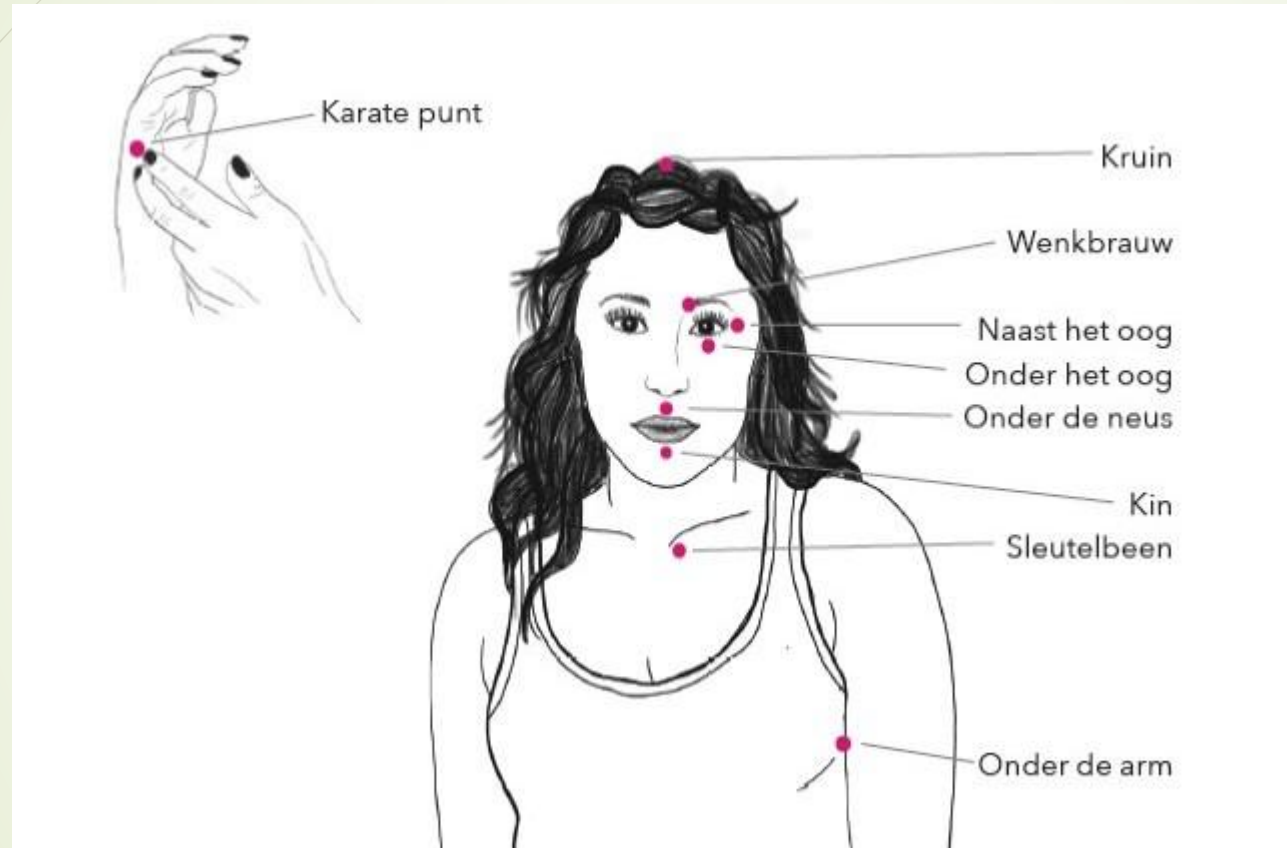
(eigen ervaring)



WETENSCHAPPELIJK ONDERZOEK

- Steeds meer wetenschappelijk onderzoek naar effect EFT
- Artikel uit 2023 na analyse van: 28 systematische reviews of meta-analyses, 125 klinische onderzoeken, 24 casestudies, 26 rapporten die systematische observaties beschrijven, 17 klinische onderzoeken met gemengde methoden die een kloppende component bevatten, en 88 artikelen die klinische procedures, theorie, mechanismen of gerelateerde kwesties behandelen.
- Conclusie: * de groeiende bewijsbasis mbt de effectiviteit, snelheid en duurzaamheid van de aanpak, lijkt veelbelovend.
* verder onderzoek nodig
- <https://www.stichting-eft.nl/over-eft>

KLOPPUNTEN EFT



<https://www.Overgewicht-en-psychosynthese.nl/eft/>



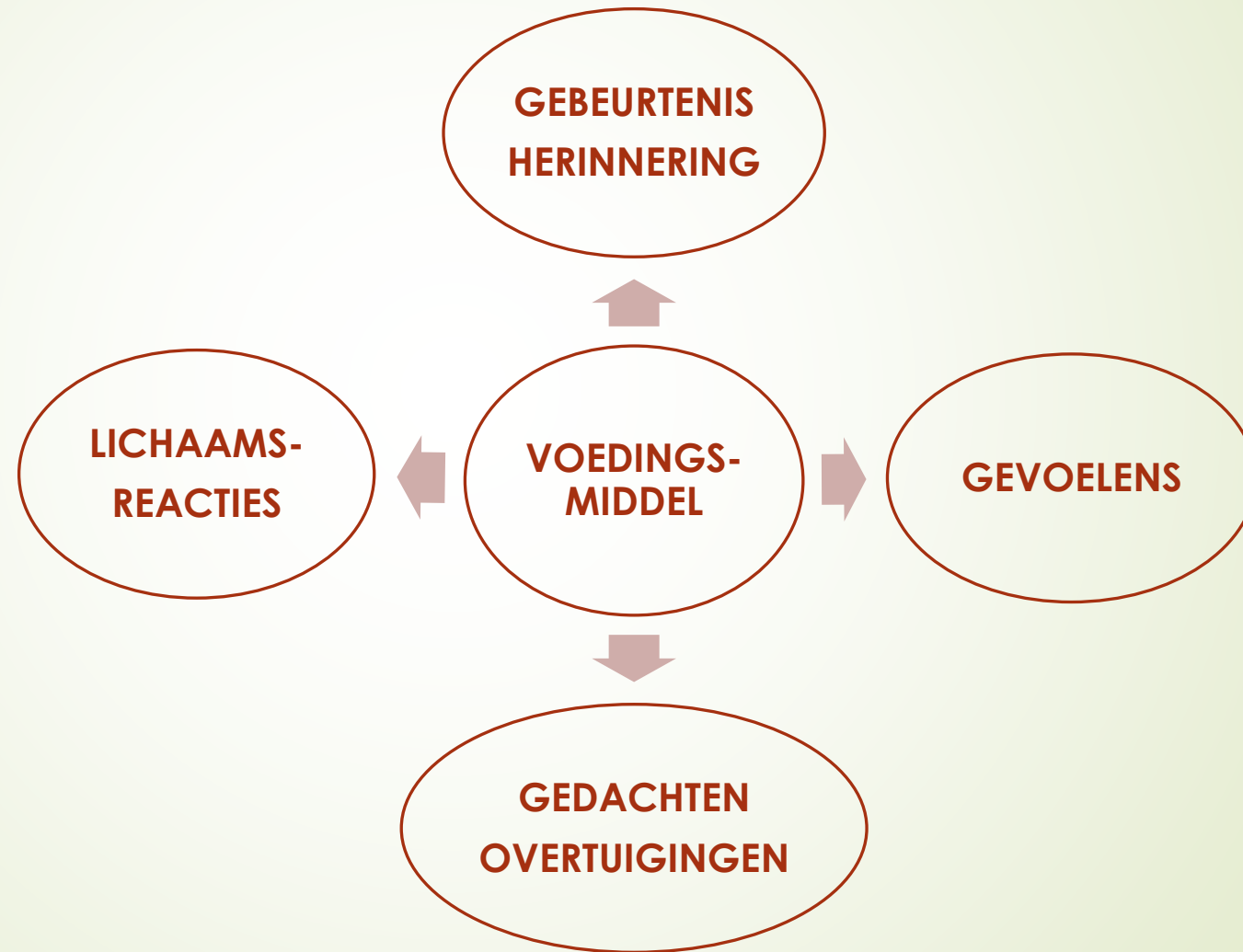
➔ WERKWIJZE EFT

- A. ONDERWERP KIEZEN EN AANDACHT NAAR JE LICHAAM.
- B. SCOREN HOE STERK JE HET LICHAAMSGEVOEL ERVAART.
- C. KLOPPEN OP HET KARATEPUNT MET EEN BEGINZIN MET ACCEPTATIE.
- D. KLOPPEN OP DE ANDERE PUNTEN OP JE GEZICHT EN LICHAAM MET ÉÉN OF EEN PAAR KERNWOORDEN DIE JE HERHAALT.
- E. OPNIEUW SCOREN HOE STERK JE HET LICHAAMSGEVOEL NU ERVAART.



EFT TOEPASSEN OP CHOCOLA

MIND-MAP RONDOM EEN VOEDINGSMIDDEL



Herinnering

- vroeger → auto naar rotdienst
- aan tafel uit school
- mee naar school

eet bui
GEBEURTENIS
HERINNERING
2016/2017
kele pak keeg

→ thuis pak
op tafel
1, 2, 3

- lekker
- tranen
- waarom heb ik dit
- zacht, suikerklontjes
- stress
- schaemt
-

zoet in je
mond
LICHAAMS-
REACTIES
structuur
mmm.

VOEDINGS-
MIDDEL
Spritkoekjes

Verdriet
en troost
GEVOELEN

⑩ - alleen

① - ingeep

eet maer
meer, het
GEDACHTEN
OVERTUIGINGEN
is zo lekker
toe maer



DE BEHOEFTE OF HET VERLANGEN ONTDEKKEN ACHTER DE EETDRANG

EEN KORTE MEDITATIE
KORTE UITWISSELING IN TWEETALLEN



**EFT TOEPASSEN OP DE BEHOEFTE
ACHTER CHOCOLA**



VRAGEN?

Zie jij je dit toepassen in je praktijk?

NAAR...



IK HEB EEN KEUZE...

IK HEB MIJN STUUR TERUGGEVONDEN...

IK VIND HET NOG STEEDS WONDERLIJK, MAAR HET WERKT!

BOEK EN TRAINING



➤ TRAINING:

1 DAG: EFT LEREN
TOEPASSEN IN JE EIGEN PRAKTIJK





AANBOD DIËTISTENDAGEN

BOEK: € 16,95 (IPV € 23,95)

(nu meenemen)

TRAINING EFT: € 175,- (IPV € 195,-)

(voor wie binnen 1 week inschrijft, uiterlijk donderdag 20 nov)

CODE: DD2025

<https://www.overgewicht-en-psychothese.nl/>



TAKE HOME MESSAGE

- EFT WERKT !
- EENVOUDIG TOE TE PASSEN IN EEN DIËTISTENPRAKTIJK
- JE GEEFT JE CLIËNTEN EEN EXTRA TOOL

- Vul ajb nu de beoordeling in de congres-app in!