



*Every1Free organiseert
activiteiten omtrent
transformatie en bewustzijn,
geleid door Sonja Verberne*

Angst voor de Tandarts Verleden tijd door EFT

Ken je het gevoel dat je al nachten vooraf aan je tandartsbezoek af en toe wakker wordt met een knoop in je buik, druk op je borst en een onrustig gevoel in heel je lijf?

Dat je in je hoofd al uitvluchten bedenkt zodat je een reden hebt om de afspraak te verzetten?

En op het moment dat je de praktijk in loopt, voelt dat je benen lijken op te lossen alsof ze van zeep zijn?

Je alleen nog maar in de stoel zit en op het moment dat de lieve tandarts de stoel naar achter laat zakken, je eigenlijk al AAAUUUUUUU wilt gaan gillen?

NEE? Nou dan heb je geluk. Zo zag namelijk wel mijn angst voor de tandarts er uit. En hier heb ik maar liefs een halve eeuw mee rondgelopen. Er van alles aan proberen te doen, maar niets leek te helpen.



Angst voor de Tandarts

Tot ik het met EFT (Emotional Freedom Techniques) ook wel Tapping genaamd, ben gaan onderzoeken en jawel, opgelost heb. Dit maakte dat ik afgelopen maandagochtend om kwart voor acht met warme handen en een ontspannen lichaam na een goede nachtrust in de stoel bij de tandarts lag. Voor het eerst met een lach op mijn gezicht naar binnen en naar buiten liep. Heerlijk!!!

Angst voor iets wat zou kunnen gebeuren.

Hoe vaak houdt onze geest ons voor de gek en creëert hij angst, ongerustheid, het gevoel dat wij het allemaal niet meer aankunnen en stress met betrekking tot dingen die nog niet eens gebeurd zijn – en wellicht helemaal niet zullen gebeuren. Gebruik op zulke momenten **EFT** om een negatieve kijk op de toekomst op te lossen. Denk hierbij ook aan angst voor de toekomst, als je net een negatieve diagnose van je arts te horen hebt gekregen.

Heb jij stress en angst en wil je hiervan af?
Ik help je er graag bij.

Voor WIE?

Voor Jong & Oud

Contact: Every1Free – Sonja Verberne
E: sonjaquiet@gmail.com
T: 06 22741509

