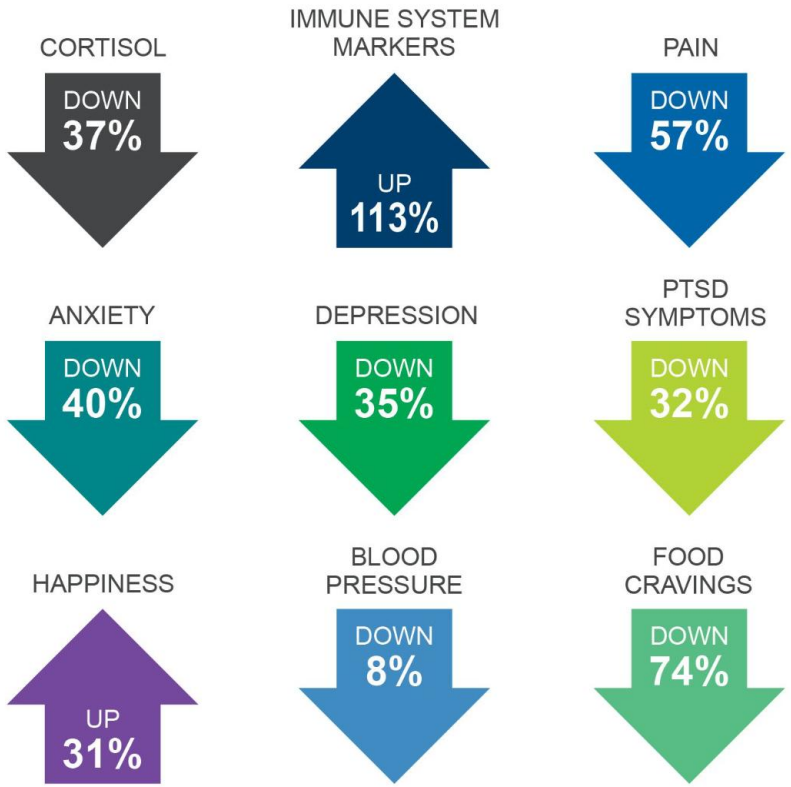
PETER ROSVELDS
PSYCHOTHERAPEUT

EFT
Emotional Freedom Techniques of Psychological acupressure

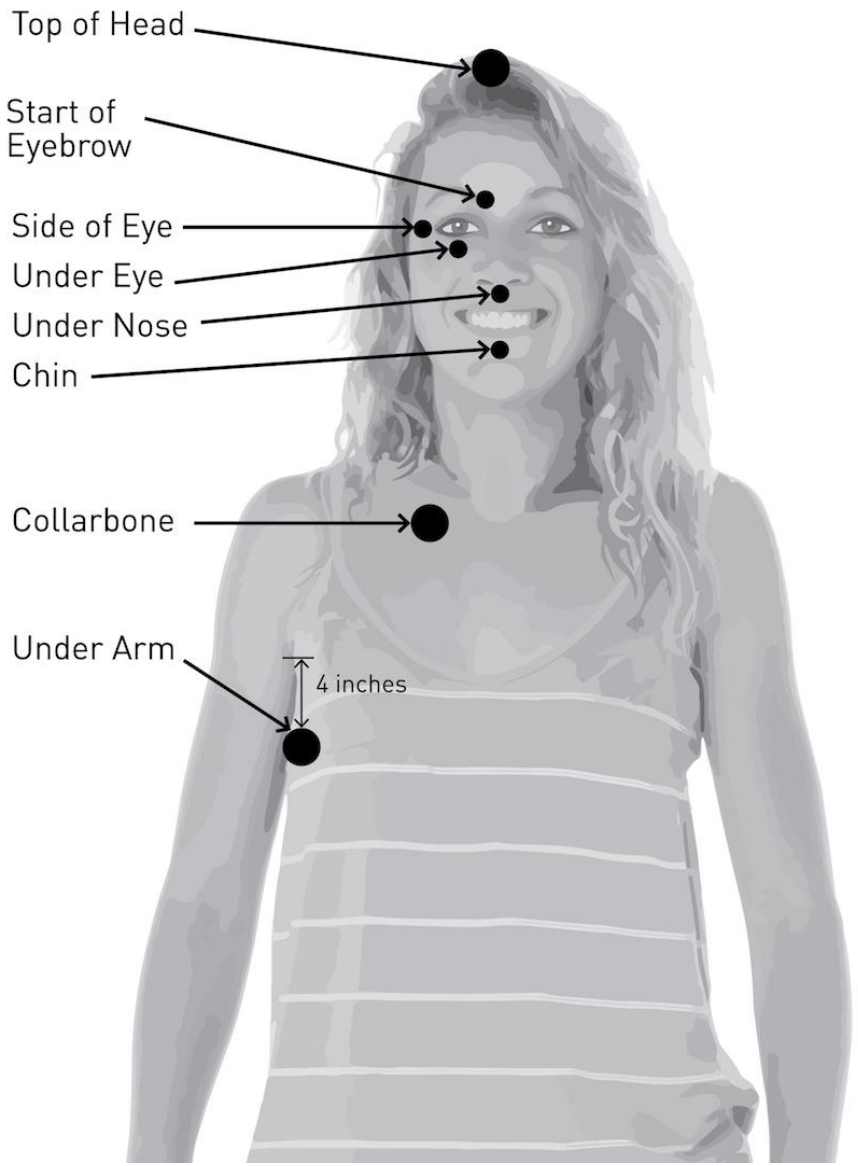


Clinical EFT Improves Multiple Physiological Markers of Health



© Mind Heart Connect 2018. Bach, D., Groesbeck, G., Stapleton, P., Banton, S., Blickheuser, K., & Church. D. (2018). *Journal of Evidence Based Integrative Medicine*.

www.evidencebasedeft.com



PETER ROSVELDS
PSYCHOTHERAPEUT

PETER ROSVELDS
PSYCHOTHERAPEUT

6 Ziekenhuizen
Oncologie
Prof. dr. Philip Debruyne





PETER ROSVELDS
PSYCHOTHERAPEUT

- Belgisch onderzoek bij 121 kankeroverlevers met cognitieve klachten.
- Na 8 weken EFT daalden de cognitieve klachten met ongeveer 59%.
- Ook angst, depressieve symptomen en vermoeidheid namen significant af.
- De kwaliteit van leven verbeterde duidelijk.
- Onafhankelijk onderzoek van drie universiteiten, gepubliceerd in EClinicalMedicine (The Lancet).
- A randomised wait-list controlled trial to evaluate Emotional Freedom Techniques for self-reported cancer-related cognitive impairment in cancer survivors



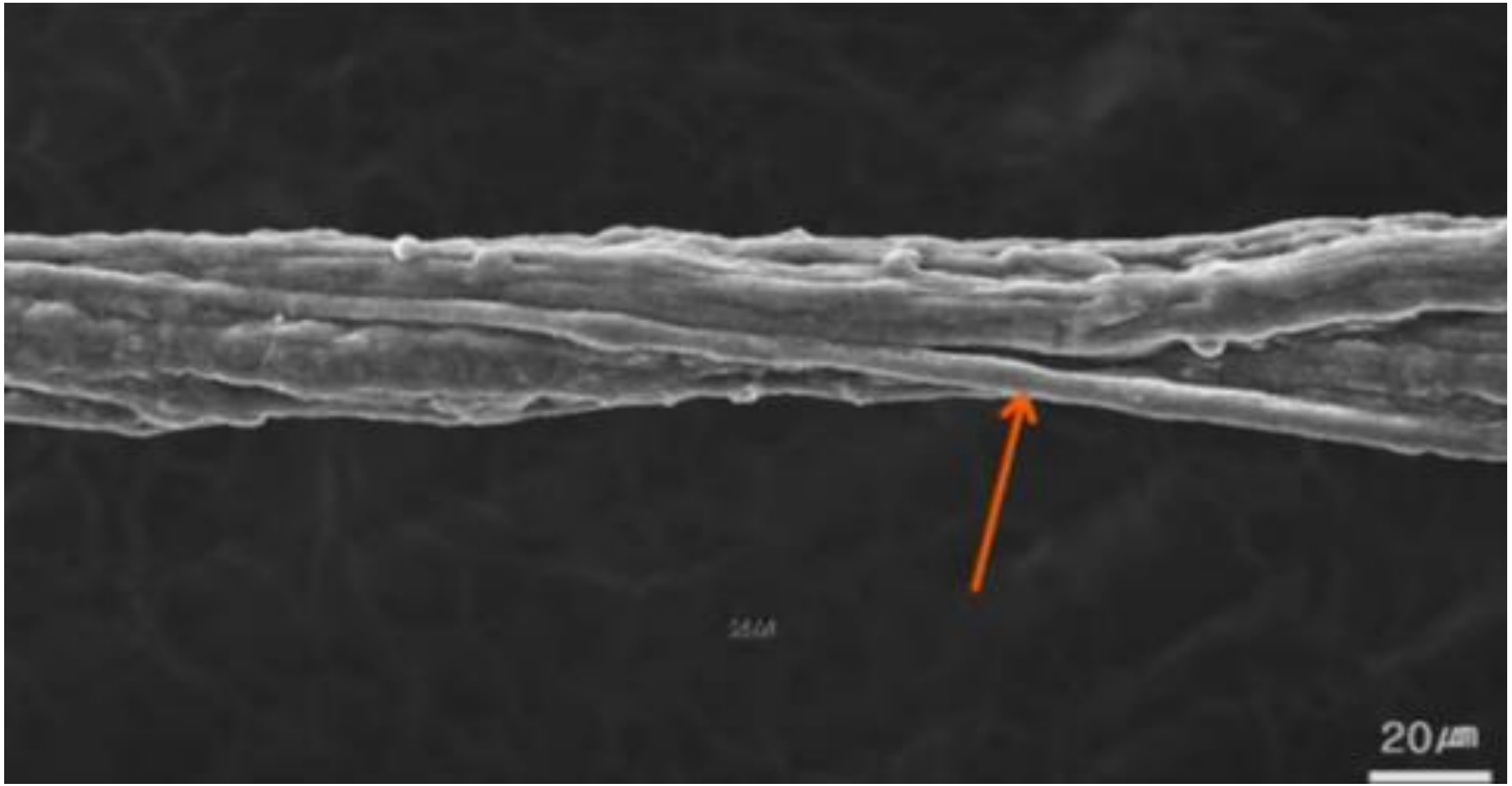
PETER ROSVELDS
PSYCHOTHERAPEUT

Wetenschap
Prof Peta Stapleton



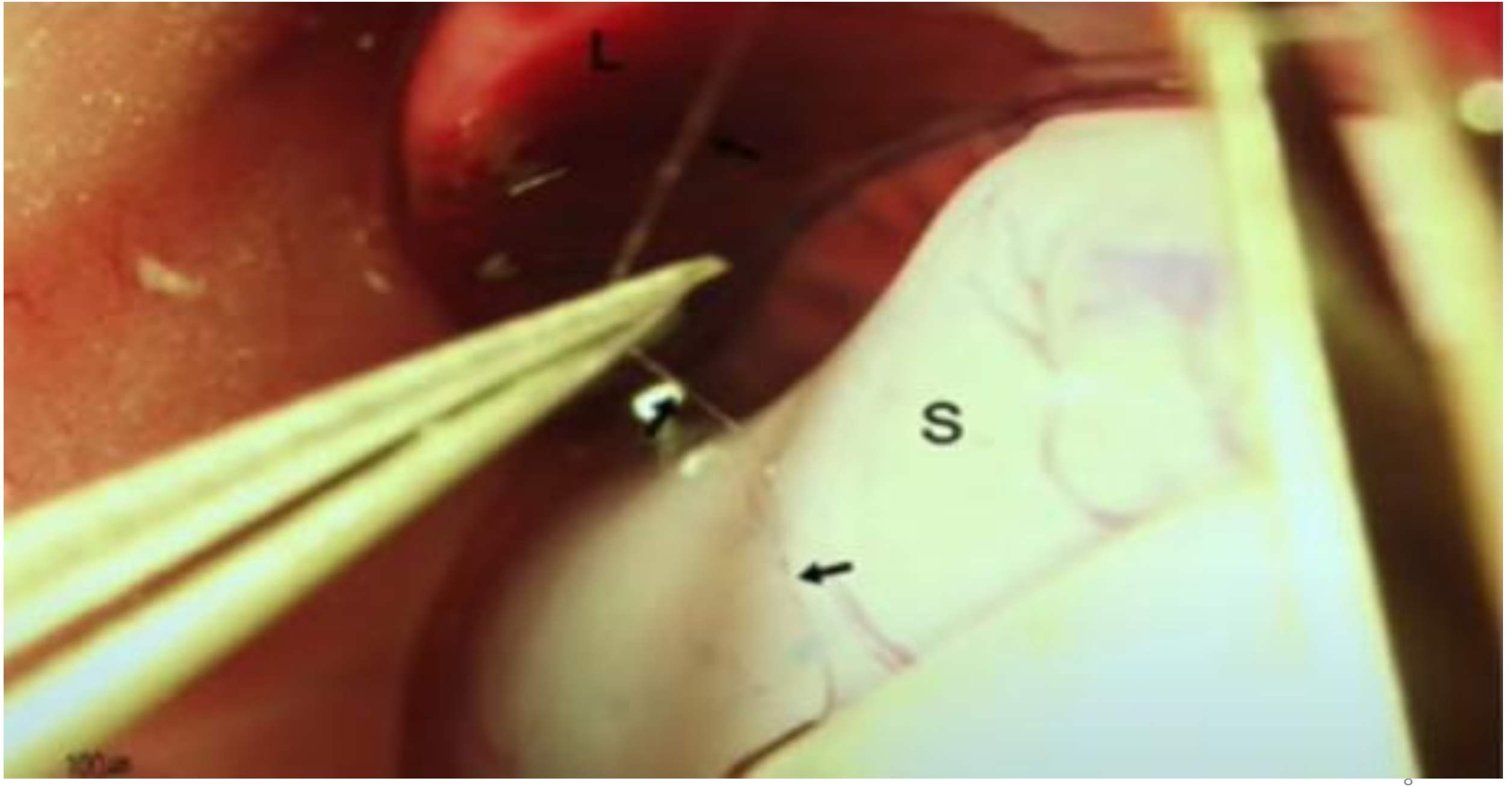


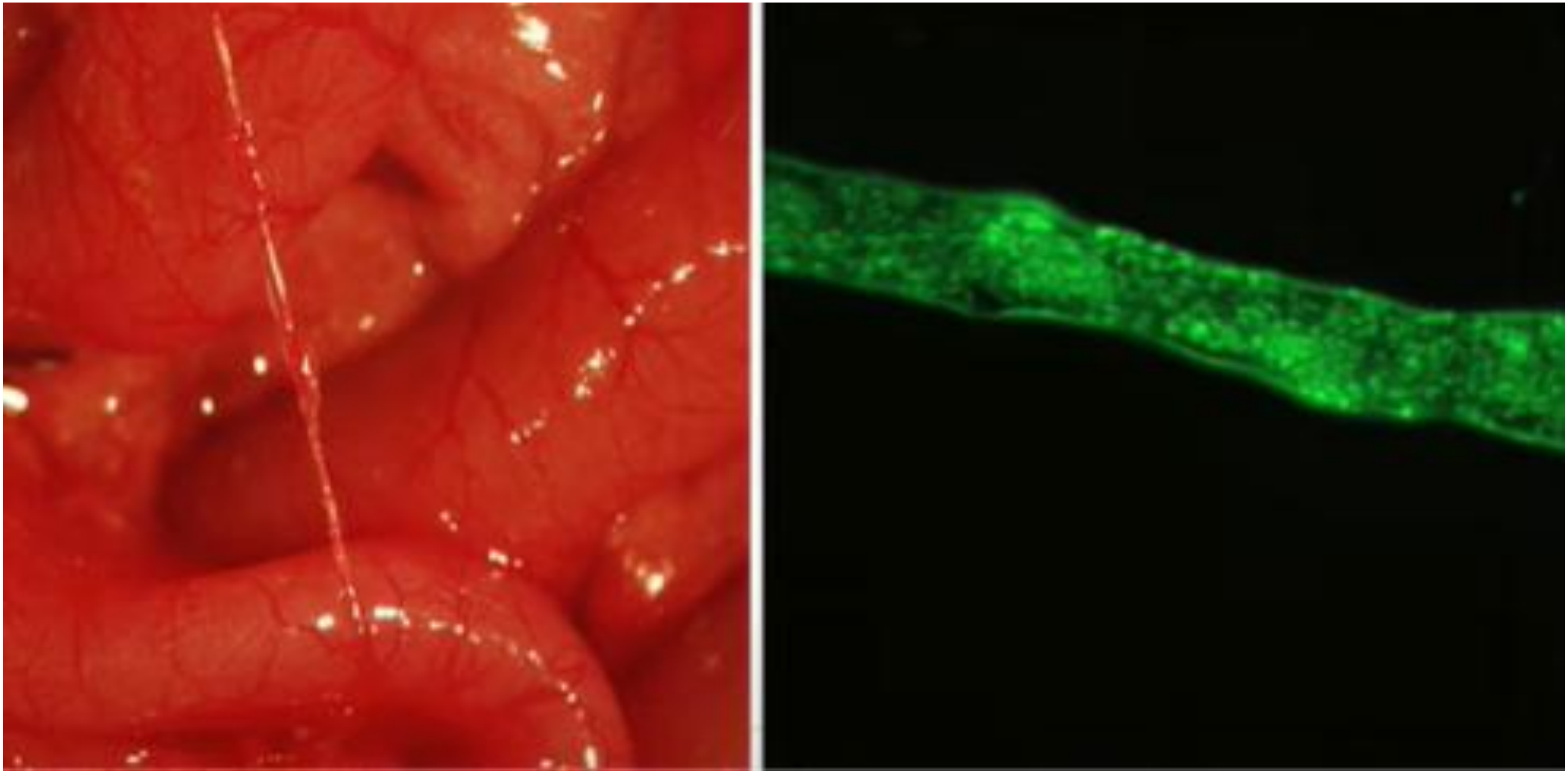
Anatomical evidence of meridians in the human extracellular matrix : Medical University of Vienna and Seoul National University



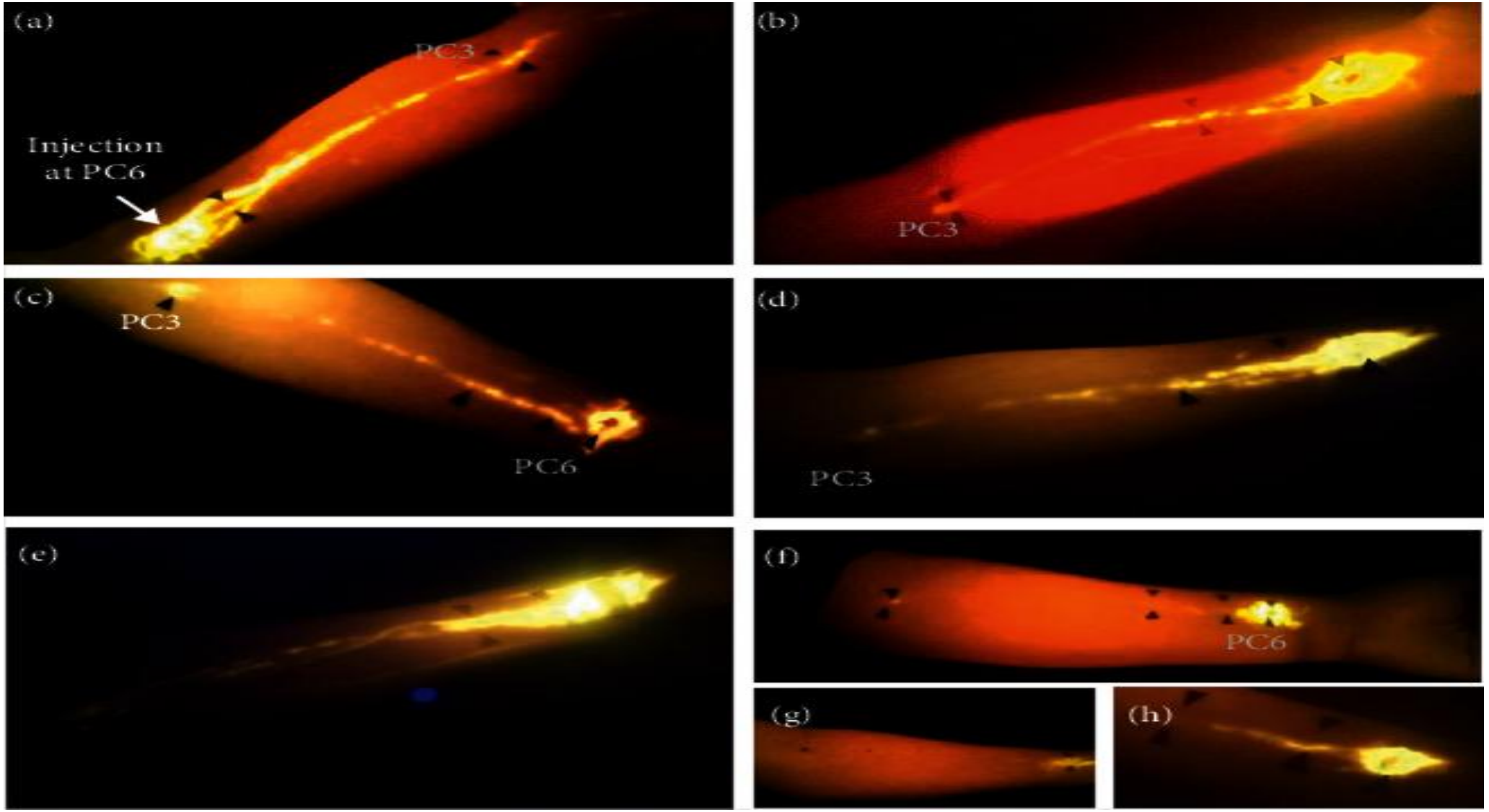
The primo vascular system (PVS)



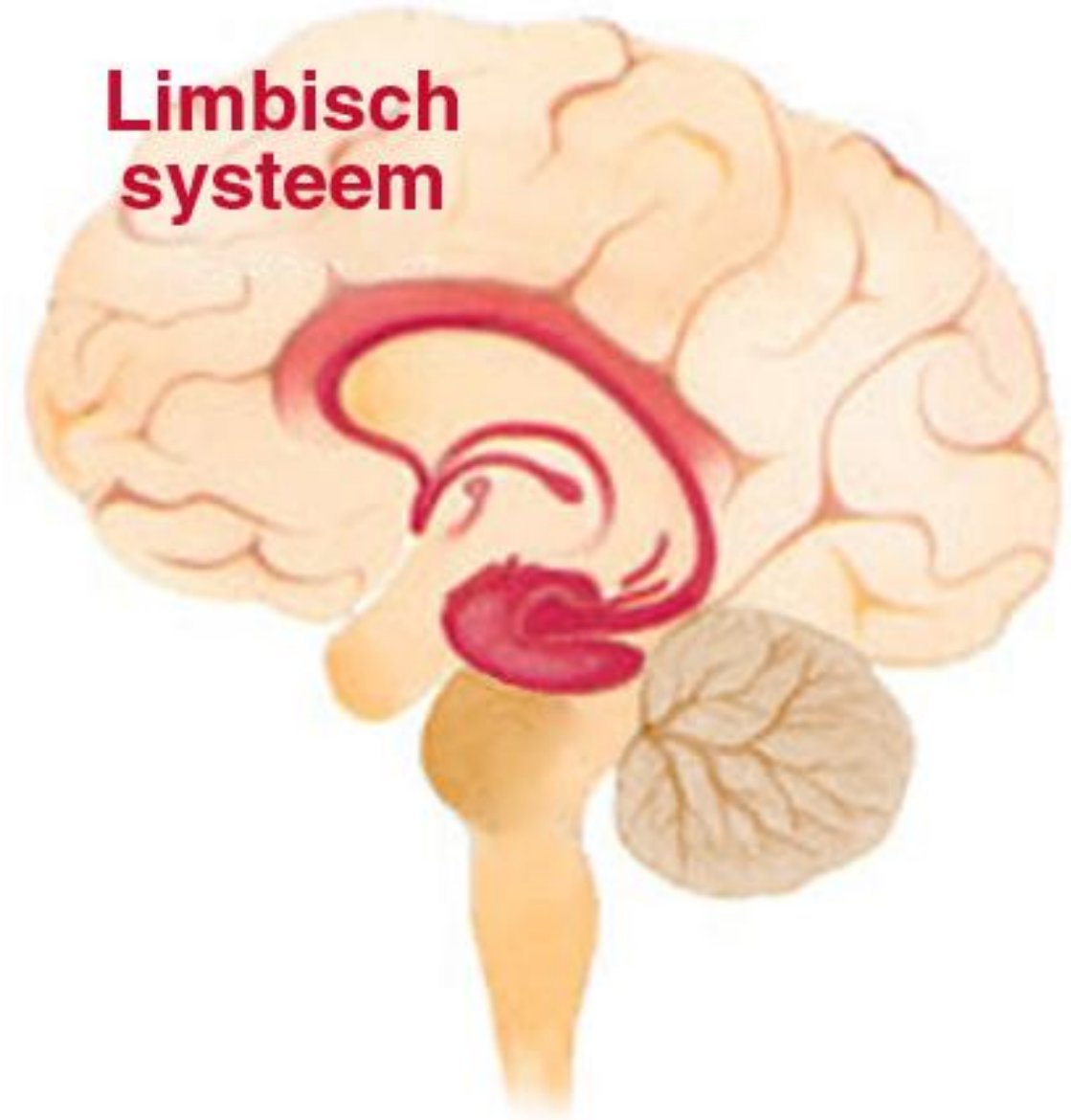

L
S



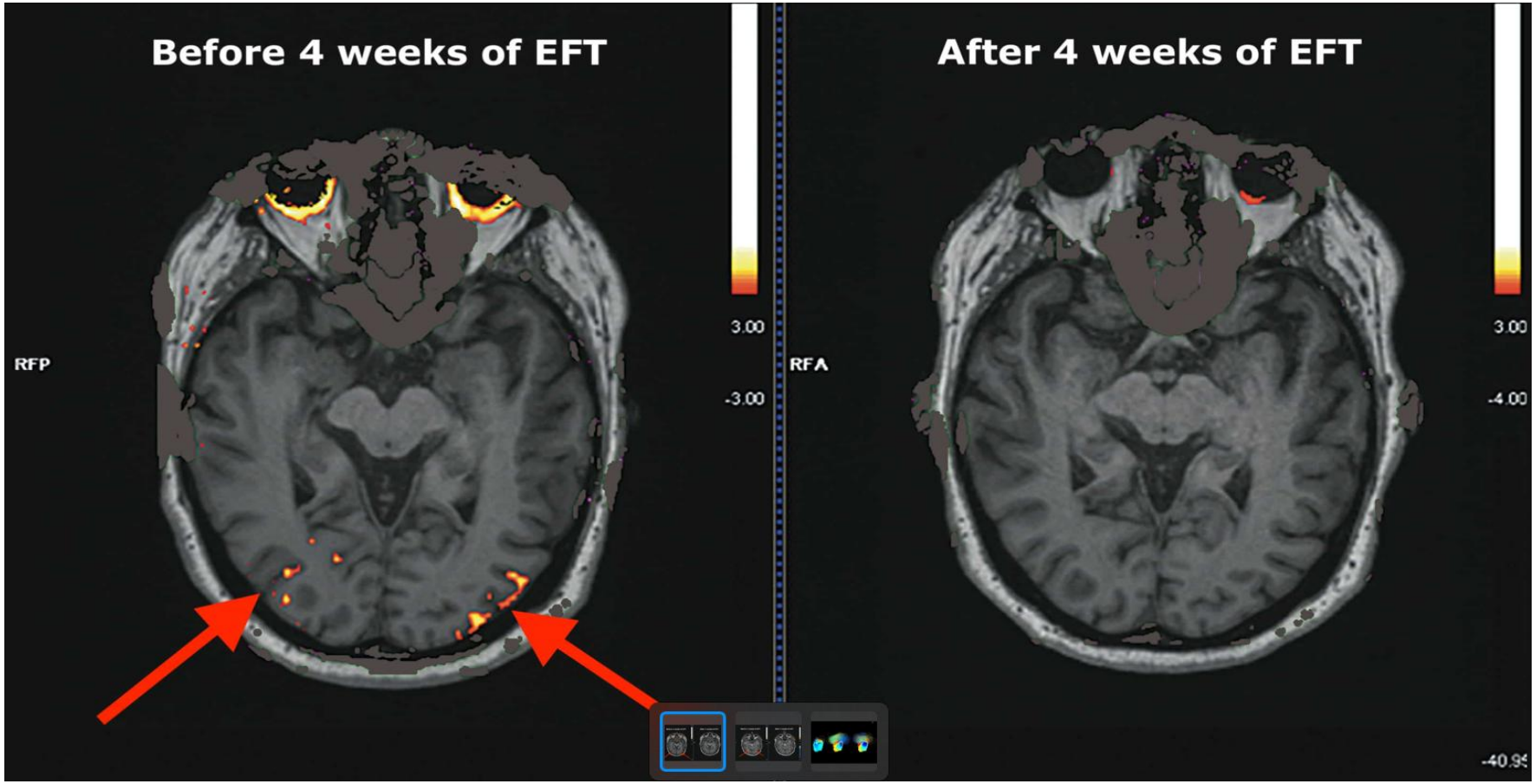
In Vivo Visualization of the Pericardium Meridian with Fluorescent Dyes : University of Langfang and Harvard Medical School



A 10 Year Harvard fMRI study : acupuncture reduces activity in the lymbic system



- Stimulatie punten => impact op brein the superior temporal gyrus (associated with cognition) and lateral orbito-frontal cortex (associated with reward)
- https://www.lidsen.com/journals/icm/icm-04-01-010



HOE GEBRUIK JE EFT?

STAP 1: Benoem je probleem

Benoem een fysieke sensatie, een emotie, een overtuiging of een gevoel.



STAP 2: Geef dit probleem een score van 0 tot 10 (SUD)

0 = niet erg - 10 = heel erg

STAP 3: Zeg je probleem luidop (opzetzin)

Maak een opzetzin en zeg die luidop terwijl je met 2 vingers op de zijkant van je hand tikt. Herhaal dit 3 maal. Je opzetzin bestaat altijd uit 2 delen,

Deel 1 : je beschrijft je fysieke sensatie, emotie, overtuiging of gevoel.

Deel 2 : je geeft aan dat je de situatie aanvaardt.

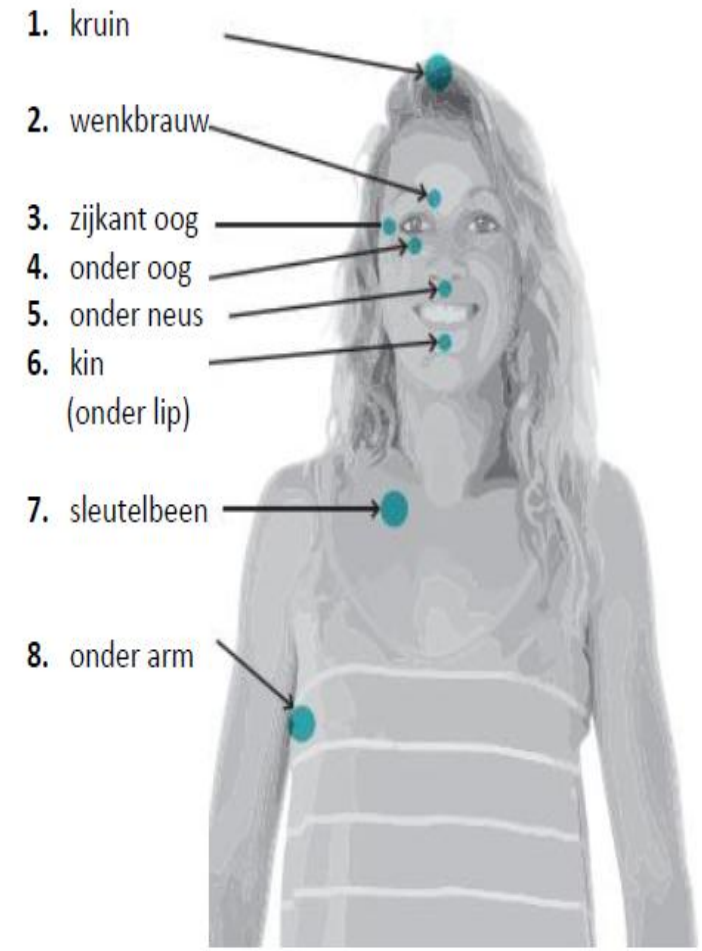
Vb : Ook al heb ik pijn in mijn rug – ik aanvaard mezelf helemaal met die pijn. Vb : Ook al heb ik angst voor die opdracht en voel ik druk op mijn borst – ik erken dat die angst mijn gedrag stuurt. Vb : Ook al voel ik een druk op mijn borst wanneer ik er aan denk – ik kies er toch voor om naar die emotie te gaan. Vb : Ook al heb ik schrik van spinnen – ik aanvaard mezelf helemaal zoals ik ben.

PETER ROSVELDS
PSYCHOTHERAPEUT

STAP 4: Tik met 2 vingers op de punten

Tik met 2 vingers op de punten op je gezicht en je lichaam en herhaal enkele kernwoorden van je opzetzin.

Vb. voel me angstig … druk op mijn borst…



STAP 5: Adem diep in en uit

Adem diep in en uit wanneer je klaar bent met tikken (dit noemen we een rondje) en beoordeel je probleem opnieuw van 0 tot 10. Als het geen 0 of 1 is, onderzoek dan welk aspect van het probleem nog aanwezig is en tik opnieuw op de gezichts- en lichaamspunten met de korte zin, totdat de intensiteit van je stress daalt. Pas wanneer je score significant gedaald is heeft het nut om te tikken met een versterkende positieve boodschap!

Vb : Ik ben zo veel meer dan alleen die angst.

Vb: Ik ben fier dat ik op mezelf aan het werken ben.

Vb: Ik weet dat er nog mooie dingen voor mij op komst zijn.

Vb: Ik ben blij dat ik aan zelfzorg doe en daar zal heel mijn gezin van profiteren.

Wanneer je ‘vast’ zit en je score niet daalt, vraag jezelf dan af of er iets anders naar voren is gekomen of dat een ander aspect belangrijker is geworden waar je je misschien eerst op moet concentreren. Als dit het geval is, begin je opnieuw met een opzetzin voor dit probleem.

PETER ROSVELDS
PSYCHOTHERAPEUT

PETER ROSVELDS
PSYCHOTHERAPEUT

Tip 1 : Zo duidelijk mogelijk omschrijven en emotie benoemen
Tip 2 : Praat met pijn alsof het een persoon is
Tip 3 : Woede of kwaadheid=> noradrenaline zakt even
Tip 4 : Ziektewinst=> waarom zou de pijn mij iets opleveren?
Tip 5 : Als je niet bij de punten kan, visualiseer u dan dat je ze aantikt



Evidence Based EFT

EFT for *Pain Relief*

Reduce Chronic and Acute Pain with EFT Tapping

- **Evidence-based techniques** to reduce pain and support wellbeing
- **Practical tapping approaches,** worksheets and tools you can use every day
- **Support for both chronic** and acute pain



AVAILABLE IN THREE FORMATS

KINDLE
Read anywhere

PAPERBACK
Keep, learn and reference

AUDIO
Listen, relax and tap along

Simple. Practi
Evidence-bas
Feel bett
Live bett

EFFECTS OF EFT ON ADULTS WITH CHRONIC PAIN

After a 4-hour intensive EFT workshop

PAIN SEVERITY
DOWN
⬇ 12.04%

IMPACT OF PAIN
DOWN
⬇ 17.62%

OVERALL PSYCHOLOGICAL DISTRESS
DOWN
⬇ 17.62%

ANXIETY
DOWN
⬇ 41.69%

DEPRESSION
DOWN
⬇ 29.86%

STRESS
DOWN
⬇ 38.48%

RESULTS LASTED OVER 6 MONTHS

Source: Stapleton, P. B., Chatwin, H., Sheppard, L., & McSwan, J. (2016). The lived experience of chronic pain and the impact of brief Emotional Freedom Techniques (EFT) group therapy on coping. *Energy Psychology*, 8(2), 18–28. DOI: 10.9769/EPJ.2016.8.2.PS

PETER ROSVELDS
PSYCHOTHERAPEUT

Prof Peta Stapleton

- **EFT (tapping) vermindert chronische pijn en verandert de verwerking van pijnsignalen in de hersenen meetbaar.**
- **Zes weken EFT verlaagt de connectiviteit in pijn- en stressgebieden, wat de pijnintensiteit met ruim 20% dempt.**
- **Online zelfstudie blijkt hierbij net zo effectief als live-sessies, met resultaten die ruim zes maanden aanhouden.**
- **Het kloppen op acupressuurpunten verlaagt het stresshormoon cortisol en schakelt de vecht-of-vluchtrespons van het lichaam uit.**
- **Dit maakt EFT een bewezen, toegankelijke zelfhulpmethode die tegelijkertijd pijn, angst en depressieve klachten sterk vermindert.**



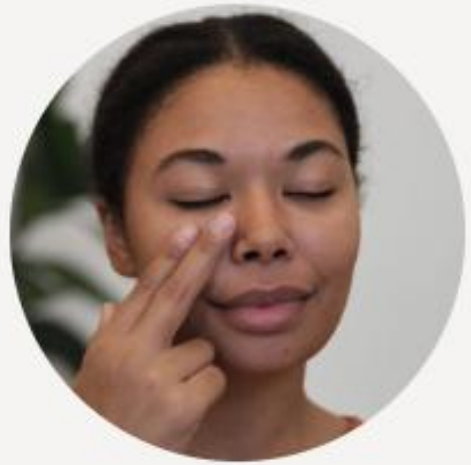
PETER ROSVELDS
PSYCHOTHERAPEUT

5 daagse basis opleiding EFT (Zoersel)

Wanneer:

24 oktober 2026
31 oktober 2026
14 november 2026
21 november 2026
28 november 2026

Via AIHP: https://aihp.be/opleidingen/?sort_order=_sfm_type_opleiding+desc+alpha



Meerdaagse opleiding

EFT

Start: 24 oktober, 2026
Zoersel



PETER ROSVELDS
PSYCHOTHERAPEUT

Inhoud dag 1: De wetenschappelijke basis van acupressuur – Het basisrecept – Clinical EFT – The discovery statement – EFT bij lichamelijke klachten – Chasing the pain – De engineering techniek – EFT bij Chronische pijn – Containertechniek
Inhoud dag 2: EFT en het zenuwstelsel – Polyvagaal theorie – Leren voelen – EFT bij angsten en fobieën
Inhoud dag 3: Memory Reconsolidation – EFT en beperkende overtuigingen – EFT en aanleren nieuw gedrag
Inhoud dag 4: Keuzetechniek – EFT en cravings – EFT en verslaving – EFT voor kinderen
Inhoud dag 5: EFT en trauma – De filmtechiek – 9 Gammut procedure – EFT en werken met het innerlijke kind -Vingerpunten



PETER ROSVELDS
PSYCHOTHERAPEUT

Hartcoherentie - EMDR – EFT

Oxygen Advantage

+32 473 89 37 08

Wespelaarsesteenweg 38

3150 HAACHT

@peterrosvelds

peter.rosvelds

www.peterrosvelds.be

