

Zin om je eigen ervaring met VEER en EFT te delen?
Stuur me dan gerust een mailtje 😊 (veer-efit@hotmail.com).

“

L.B.

EFT heeft me leren leven in plaats van overleven. Voorheen was ik continu op automatische piloot met een overspannen zenuwstelsel, zonder me hier bewust van te zijn. Ik kon niet voelen, alleen denken, en ik wist niet dat het anders kon. Hierdoor belandde ik dan ook in een burn-out waarbij ik overspoeld werd door hevige emoties (voornamelijk angst, boosheid, schaamte, schuld en verdriet). Dankzij EFT leerde ik deze emoties beter te verdragen en te reguleren. Ook werd ik me bewuster van de kritische stem in mijn hoofd die me het leven soms heel zwaar maakt. EFT bracht me weer in contact met mezelf: met mijn lichaam en met mijn innerlijke kind. "Hoe voel ik me (welke emoties en waar voel ik dit in mijn lijf)?", "Wat wil IK (i.p.v. wat wil de andere)?", "Wat vind IK belangrijk (op verschillende vlakken zoals relaties, werk, hobby's, ...)". ... Bij EFT wordt op het hele lichaam gewerkt (niet alleen het cognitieve) waardoor je werkelijk voélt dat bepaalde patronen veranderen. Ik voel nu veel meer zelfcompassie en zelfliefde waardoor ik me beter in mijn vel voel en daardoor ook betere keuzes maak. Ik durf nu te kiezen voor mensen waar ik me goed bij voel en heb zelfs de sprong gewaagd naar een carrièreswitch van een corporate bedrijf naar een non-profitorganisatie.

“

K.K.

Ik heb verschillende therapieën gevolgd die mij allemaal een puzzelstukje hebben gegeven. Zo ontdekte ik dat ik veel trauma droeg. Trauma los je niet op met praten alleen en zo kwam Vera en EFT op mijn pad.

Ik wist in het begin niet wat ik moest verwachten en had de neiging om mijn angsten al pratend en denkend op te lossen, wat een trauma-coping van mij was. Ik vond hier geen rust in.

Vera is hier heel geduldig, zacht, vriendelijk en veilig in. Ze is me blijven geruststellen, waardoor ik stapje voor stapje het begrijpen kon loslaten en meer durfde voelen wat er gebeurde.

Nu heb ik veel vertrouwen in Vera en haar EFT-techniek en voel ik dat ik via EFT naar dieper gelegen trauma-stukken geraak.

Ik durf nu zeggen dat ik na jaren zoeken en proberen oprecht emotionele bagage en trauma heb kunnen lossen en mij rustiger in mijn hoofd voel.



Persoonlijke ervaringen van cliënten

Wat VEER voor hen betekent

Zin om je eigen ervaring met VEER en EFT te delen?
Stuur me dan gerust een mailtje 😊 (veer-eft@hotmail.com).

“

B.T.

Ik heb een EFT-sessie bij Vera gevolgd en ik kan deze belevenis alleen maar aanraden!

Ik voelde me meteen na de eerste sessie een heel stuk lichter en vrolijker. De donkere wolken hadden plaats gemaakt voor een heldere hemel! Zalig zo een gevoel 😊.

Natuurlijk werd niet alles opgelost na één sessie, maar ik voelde het meteen al werken!

Een heel toffe ervaring die zeker voor herhaling vatbaar is 🙌. Dank je, Vera!

“

E.V.

Vera doet er alles aan om haar cliënt gerust te stellen. Wat wel belangrijk is wanneer je met moeilijke dingen worstelt. Ze neemt uitgebreid haar tijd om haar cliënt te leren kennen en samen te zoeken naar wat er voor 'jou' werkt. Je mag aangeven wanneer het moeilijk wordt en dan helpt ze jou om terug een weg te vinden. Al bij al een superaangename ervaring dus! Zeker een aanrader, ook voor mensen die moeilijker kunnen communiceren, zoals ikzelf.

“

M.

Op advies en aansporen van mensen die absoluut achter EFT staan, heb ik een eerste stap durven zetten op weg naar meer zelfvertrouwen en gemoedsrust. Voor ik EFT ervoer was ik ervan overtuigd dat EFT me evenmin zou kunnen helpen om mijn echte 'ik' te leren ontdekken en aanvaarden. Dat ook EFT me niet zou helpen om de ballast te verminderen van de negativiteit die me altijd al belet had om het leven graag te zien en ervan te genieten.

De eerste EFT-sessie was een ontdekking. Stap voor stap werden een gevoel dat op me woog, een gedachte die me dwarszat ... lichter om te dragen. Ik voelde me een beetje vrijer.

De empathie van Vera, haar geduld, haar zachtheid, haar kunde hebben me (be)geleid naar een beetje meer licht. Dankzij haar en EFT wil ik verder op weg gaan naar een toekomst die aan het moeilijke, pijnlijke verleden een plaats kan geven.

Dank u, EFT, dank u, Vera, dat ik op u kan vertrouwen.