

HUMOREXPERT GISELINDE KUIPERS: 'NA ELKE RAMP VOLGT EEN GRAPPENGOLF'

PSYCHOLOGIE

MAGAZINE

1 maart 2021

**STOP MET
MOPPEREN**
Het grootste cadeau
voor je relatie

JOY DELIMA:
*'Doen wat ik het
allerengste vond,
werken bezield'*

**DE MOED
OM BANG
TE ZIJN**

6 BNERS reedijk
over hun angsten

Hoe **KLEINE
GOEDE DADEN** de
wereld veranderen

**Je
ware
zelf**

**WIE BEN JE, EN
WIE KUN JE WORDEN?**

PsychologieMagazine.nl

MARIAN MUDDER, vervolg van pagina 66:

'Wat wel hielp was Emotional Freedom Techniques (EFT), een therapievorm die op EMDR lijkt en waarbij je in je hoofd teruggaat naar vroegere angstervaringen. De emoties en spanningen die je destijds hebt weggedrukt, laat je in zo'n sessie alsnog toe. Vervolgens klopt de therapeut op bepaalde punten in je gezicht. Zo ontstaan nieuwe neurale paden in je hoofd, waardoor de angst afneemt. Dat verlost me uiteindelijk grotendeels van mijn onnodige angsten. Al schoot ik vorig jaar bij de eerste coronagolf toch weer in mijn oude angst voor armoede. Hoewel ik haarscherp doorhad dat ik de doemsce- nario's die ik vreesde had verzonnen, lukte het dit keer niet om de stress zelf weg te kloppen. Na één sessie bij een EFT-therapeut was alle spanning verdwenen. Sindsdien heb ik het eigenlijk alleen maar heerlijk gehad.'

