Ronald Osephius

EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUES

Waarom

" Daar sta ik dan als oud vechtsport beoefenaar. Mijn karatehandelingen komen mij goed van pas. Echter wat mij nog veel meer opvalt, is de energie die ik door heel mijn lijf voel stromen. Ga sta te Switchen. Te accepteren. Dit is werkelijk iets nieuws voor mij en toch voelt het zo vertrouwd. Ik voel werkelijk mijn emoties veranderen. Dat alleen maar door op een bepaald punt op mijn lichaam te kloppen. Tikken. En, daarbij de juiste positieve en negatieve overtuigingen aan toe te voegen. Zonder naalden toch jouw eigen emotionele blokkades opheffen. En jij kan zelfs nog meer hiermee. Wat zijn er toch mooie methodes in de wereld!"
(Ronald Osephius)

Meridianen

Voor wie al bekend is met acupunctuur weet dat het lichaam bestaat uit meridianen. Lijnen die door jouw lichaam lopen waardoor energie en trillingen stromen. Op deze meridianen liggen zo'n 400 meridiaan punten cq knopen. De zogenaamde acupunctuur punten. Deze punten en/of meridianen zijn vaak gekoppeld aan bepaalde organen. Zie voor een bredere uitleg de uitleg Reconnection.

Ervaring leert dat negatieve herinneringen de stroom binnen de meridianen kunnen blokkeren. Dit worden (emotionele) blokkades genoemd. Acupressuur biedt de mogelijkheid om zonder naalden deze blokkades op te heffen. In plaats van naalden wordt er op een punt getikt. Tapping genaamd. Tevens worden er veel woorden gebruikt. Daar ligt, voor iemand met weinig woorden, vaak even de uitdaging. Echter als jij jouw woorden gebruikt, die voor jou betekenis hebben, is dit altijd juist. Hoe weinig jij misschien ook gebruikt. En, daarbij krijg jij steeds meer ervaring door het (dagelijks) te doen.

Werkwijze

Emotional Freedom Techniques (EFT) is vooral bedoeld om emotionele blokkades weg te nemen. Echter elke negatieve overtuiging kan met behulp van acupressuur aangepakt worden. Want vaak hoort bij een negatieve overtuiging ook een bepaalde emotie. Ben jij bekend met Live The Connection dan zou jij een speciaal verbindingsproces kunnen maken.

Ronald Osephius Inspirator is een handelsnaam van;

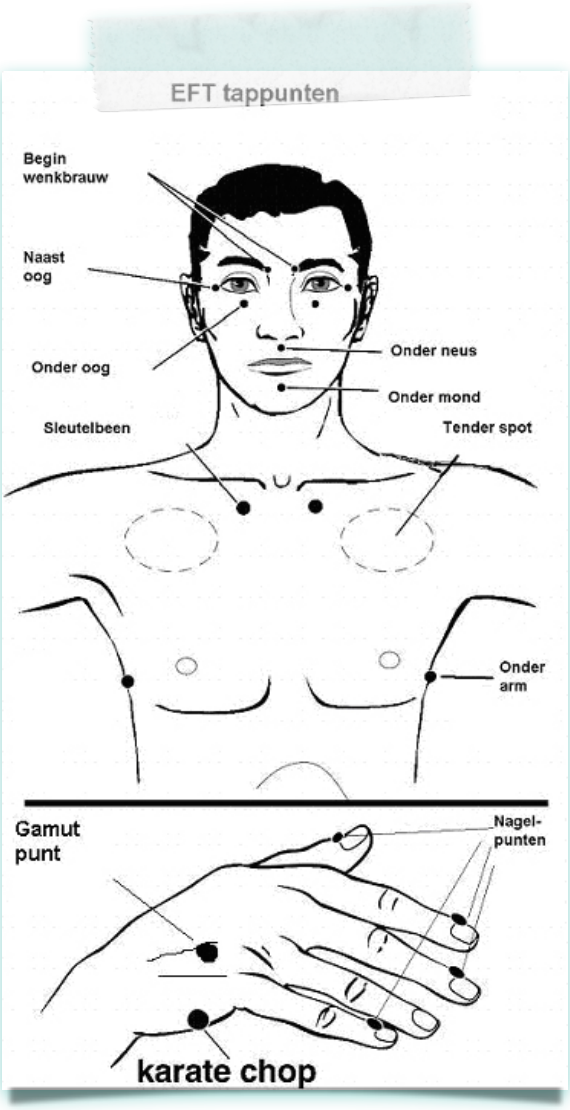
Praktijk Osephius
Dr. Albert Schweitzerdreef 357
Residence 't Leije Lant
Telefoon 010 - 761 1882
ING Bank NL66 INGB 00060.25.539
Twitter: @ROSephius
Facebook: RonaldOsephiusInspirator
KvK te Rotterdam 52334058

3146 AP Maassluis
Ingang Karveel
Mobiel 06 - 21 55 66 00 (Spreek bij geen gehoor a.u.b. bericht in)
Paypal ronald@ronaldosephius.nl
Aangesloten bij Solopartners onder lidnummer 104635
LinkedIn: ronald-osephius/37/71b/aba
BTW 127164960B03

Ronald Osephius

Onderstaand behandel ik de korte uitleg. Wil jij jou verder verdiepen dan biedt internet ontzettend veel sites met informatie.

Als jij acupressuur wilt gaan gebruiken, focus jou dan volledig op wat jij (wel) wilt Maak voor jouzelf van te voren goed duidelijk welke behoefte jij werkelijk hebt. Een ander woord hiervoor is intentie.



Op de afbeelding hiernaast staan de belangrijkste punten om EFT toe te passen. Met andere woorden deze gebruik jij als jij emotionele blokkades wilt opheffen. In de oefening Ritueel Intentie wordt een mooi voorbeeld gegeven dat jij ook acupressuur kunt gebruiken om intenties te zetten.

Bij het opheffen van blokkades is het belangrijk dat jij de woorden;

"Ik accepteer en houd van mijzelf…."

elke keer laat terugkomen.

Om emotionele blokkades op te heffen, kan jij het beste als volgt te werk gaan;

1. Stel jij hebt een probleem bijvoorbeeld verdriet, boosheid, stress, iets wat jou dwars zit, een vervelende ervaring of een lichamelijke ongemak.

2. Jij beschrijft de essentie van het probleem in een startzin, daarbij geef jij het probleem een naam, bv. Hoofdpijn en laat dit woord in jouw zin terug komen: *"Ik accepteer en houd van mijzelf, hoewel ik hoofdpijn heb."* Dit is de startzin

Praktijk Osephius
Dr. Albert Schweitzerdreef 357
Residence 't Leije Lant
Telefoon 010 - 761 1882
ING Bank NL66 INGB 00060.25.539
Twitter: @ROSephius
Facebook: RonaldOsephiusInspirator
KvK te Rotterdam 52334058

3146 AP Maassluis
Ingang Karveel
Mobiel 06 - 21 55 66 00 (Spreek bij geen gehoor a.u.b. bericht in)
Paypal ronald@ronaldosephius.nl
Aangesloten bij Solopartners onder lidnummer 104635
LinkedIn: ronald-osephius/37/71b/aba
BTW 127164960B03

Ronald Osephius

en deze hoewel-vorm is heel belangrijk. Voor hoofdpijn kan jij elk ander onderwerp invullen. Ook het woord hoewel kan jij vervangen met ondanks, ook etc.

3. Wees duidelijk en specifiek! Zeg dus niet iets algemeens als: Hoewel ik mij beroerd voel..... in plaats van hoofdpijn.

4. Vaak zitten aan een probleem meer aspecten. Behandel elk aspect dan afzonderlijk.

5. Concentreer jou nu even echt op het probleem en geef er een cijfer aan, 1 tot en met 10. 10 is het allerergst, eventueel met huilen, maagpijn etc. Neem het eerste cijfer dat in jou opkomt, denk er niet over na.

6. Nu neem jij de startzin en deze spreek jij rustig 3 keer uit terwijl jij met de vingertoppen van jouw ene hand klopt tegen het karatepunt (zijkant hand) van jouw andere hand. Welke nog fijner werkt, is als jij met de zijkant van jouw rechtervuist in jouw linkerhand tikt en dan andersom. Linkervuist in rechterhand. Hierdoor raak jij ook het karatepunt. Probeer dit dan zo snel mogelijk te doen.

7. Hierna klop jij met de toppen van de wijsvinger en middelvinger ongeveer 7 keer op de volgende punten. (zie plaatje). Wenkbrauw, naast het oog op het oogbot, onder het oog midden op het oogbot, onder de neus, midden kin, hals net onder uiteinde sleutelbeen, onder de arm, boven op het hoofd. Hierbij spreek jij de herinneringszin uit, die jij maakt van de startzin: *Ik heb hoofdpijn.* Dus alleen het probleem.

8. Het maakt niet uit of jij met jouw rechter of linkerhand klopt.

9. Doe 3 rondjes, zucht hierna diep. En geef dan opnieuw een cijfer aan het probleem.

10. Is dit nog niet gedaald naar een 0 of een 1 of een 2. Maak dan opnieuw 3 klop rondjes als boven omschreven. Echter jij pas dan de zinnen iets aan en begint weer bij het karatepunt; *"Ik accepteer en houd van mijzelf hoewel ik nog steeds hoofdpijn heb"* = startzin. Bij het kloprondje zeg jij: *"Ik heb nog steeds hoofdpijn"* = herinneringszin.

11. Zucht diep en geef weer een cijfer. Ga door tot het gedaald is naar een 0, 1 of 2.

Ronald Osephius Inspirator is een handelsnaam van;

Praktijk Osephius
Dr. Albert Schweitzerdreef 357
Residence 't Leije Lant
Telefoon 010 - 761 1882
ING Bank NL66 INGB 00060.25.539
Twitter: @ROSephius
Facebook: RonaldOsephiusInspirator
KvK te Rotterdam 52334058

3146 AP Maassluis
Ingang Karveel
Mobiel 06 - 21 55 66 00 (Spreek bij geen gehoor a.u.b. bericht in)
Paypal ronald@ronaldosephius.nl
Aangesloten bij Solopartners onder lidnummer 104635
LinkedIn: ronald-osephius/37/71b/aba
BTW 127164960B03

Ronald Osephius

Negatieve Overtuigingen

Zoals eerder omschreven kan acupressuur ook gebruikt worden voor het wegnemen van negatieve overtuigingen. Heel belangrijk bij het wegnemen van negatieve overtuigingen is dat jij zowel het positieve als het negatieve benoemd. Jouw onderbewuste dient met beide overtuigingen bekend te zijn c.q. door te hebben dat het positieve een vervanging is van het negatieve. Daarbij speelt ook dat, mocht jij dan toch nog negatief overtuigd zijn/een negatieve gedachte krijgen, dan heb jij in jouzelf geprogrammeerd dat jij dit accepteert. Er geen weerstand (meer) op zit.

Het is dus heel belangrijk dat jij altijd met het karatepunt begint en daar dan het positieve en negatieve benoemt.

Volgorde

Jij kan en mag dus jouw eigen volgorde van acupressuur bepalen om een overtuiging en/of gevoel te transformeren. Echter, nogmaals, begin altijd met accepteren = Het jouw liefde geven.

Sommigen werken met de vijf elementen structuur., waarin dan hun intentie in volzinnen opgenomen wordt;

- √ Acceptatie door karatepunt (vuisten) = **Vuur**
- √ Waarderen door linkeroksel tikken = **Aarde**
- √ Loslaten door duimen(nagels) te tikken = **Metaal**
- √ Angst door wrijven thymus met duim en wijsvinger = **Water**
- √ Grote geheel door rechterkant lever tikken = **Hout.**

Wil jij dan ook nog jouw Verlangen/Behoefte/Intentie na alle Tapping bekrachtigen dan voeg jij onderstaande bekrachtiging methodiek toe;

- √ Staan voor jouw behoefte door langs hart, keel, hoofd en kruinchakra te tikken en wrijven en ik ben… PLUS krachtige woorden horende bij jouw intentie!

Hoe langer de zin. Hoe meer woorden. Hoe duidelijker voor jouw onderbewuste!

Ronald Osephius

Onderstaand het gevoel, het punt en tekst die jij zou kunnen zeggen.

Gevoel	Punt	Actie/Opmerkingen
Acceptatie	Karatepunt (m.b.v. vuisten, wordt ook wel switch genoemd)	Ik accepteer en houd van mijzelf met emotie/ zonder intentie en Ik accepteer en houd van mijzelf zonder emotie/met intentie.
Angst	Thymus (masseren met wijsvinger en duim)	Ik accepteer en houd van mijzelf ondanks mijn diepste angst (om WAT) en dat dit nooit over zal gaan en misschien nog erger wordt op het allerdiepste niveau en ik kies om het volledig los te laten, mij helemaal veilig te voelen en in mijn kracht te staan wat er ook gaat gebeuren
Boosheid	Lever	Ik accepteer en houd van mijzelf ondanks mijn boosheid (om WAT) en ik vergeef mijzelf volledig om in rust te komen.
Gekwetst	Pinken (hetzelfde als middelvinger)	Ik accepteer en houd van mijzelf ondanks dat ik mij laat kwetsen en/of iemand hebt gekwetst ook al als ik niet weet wat dit heeft veroorzaakt tot het diepste niveau en ik kies om mijzelf helemaal te vergeven, in mijn kracht te komen en in mijn kracht te blijven.
Frustratie	Slapen	Ik accepteer en houd van mijzelf ondanks mijn frustratie (om WAT) tot in het diepste niveau en ik kies (om WAT) helemaal los te laten en goed te voelen. Ook als het niet goed gaat.
Flexibiliteit	Middelvinger (zijkanten van de toppen tegen elkaar aan tikken)	Ik accepteer en houd van mijzelf ook al moet ik veranderen (in situatie A) en weet ik niet hoe, met patronen waarin ik vastzit en mijn gebrek aan flexibiliteit en ik kies om volledig flexibel te zijn en te blijven (in situatie A). Ook als het niet over gaat.
Lage Eigenwaarde	Oksel	Ik accepteer en houd van mijzelf ondanks mijn lage eigenwaarden, mij niet goed voel, niet in mijn kracht sta, niet helemaal mijzelf ben en ik kies om mij volledig goed te voelen en in mijn kracht te staan.

Ronald Osephius Inspirator is een handelsnaam van;

Praktijk Osephius
Dr. Albert Schweitzerdreef 357
Residence 't Leije Lant
Telefoon 010 - 761 1882
ING Bank NL66 INGB 00060.25.539
Twitter: @ROSephius
Facebook: RonaldOsephiusInspirator
KvK te Rotterdam 52334058

3146 AP Maassluis
Ingang Karveel
Mobiel 06 - 21 55 66 00 (Spreek bij geen gehoor a.u.b. bericht in)
Paypal ronald@ronaldosephius.nl
Aangesloten bij Solopartners onder lidnummer 104635
LinkedIn: ronald-osephius/37/71b/aba
BTW 127164960B03

Ronald Osephius

Gevoel	Punt	Actie/Opmerkingen
Loslaten	Duimen (achterkant duimtop over nagel andere duim in hoog tempo tikken)	Ik accepteer en houd van mijzelf zolang ik WAT nog niet loslaat is het ok, wat ik nog niet kon loslaten en ik kies om het volledig los te laten.
Onderdrukte emoties	Kin	Ik accepteer en houd van mijzelf ondanks mijn onderdrukte emotie (eventueel WAT) en ik kies om deze onderdrukte emotie helemaal los te laten en terug te keren in mijn kracht.
Onzekerheid	Begin wenkbrauwen	Ik accepteer en houd van mijzelf ondanks mijn onzekerheid (om WAT) en ik kies om die onzekerheid (om WAT) helemaal los te laten, en mij zeker te voelen/in mijn kracht te staan ook als ik last heb.
Sexualiteit	Wijsvinger (hetzelfde als middelvinger)	Ik accepteer en houd van mijzelf …. alles op gebied van seksualiteit en ik kies om … positiviteit tot het hoogste niveau.
Stress	Onder neus	Ik accepteer en houd van mijzelf ondanks mijn stress (om WAT) op het diepste niveau en ik kies om het helemaal los te laten, mij rustig te voelen in alle omstandigheden en helemaal terug te keren in mijn kracht.
Zorgen	Onder de ogen	Ik accepteer en houd van mijzelf ook als ik mij zorg maak (om WAT) dat het niet overgaat en de rest van mijn leven lang zal hebben, op het diepste niveau en vanaf de allereerste keer en ik kies om het helemaal los te laten, zorgeloos te zijn en in mijn kracht te staan. ook al zal het niet overgaan.

*** Ik kies ervoor kan jij ook vervangen door; "ik geef mijzelf permissie, gun en geniet om……"*

Hoe sneller jij tikt. hoe beter het is.

Ronald Osephius Inspirator is een handelsnaam van;

Praktijk Osephius
Dr. Albert Schweitzerdreef 357
Residence 't Leije Lant
Telefoon 010 - 761 1882
ING Bank NL66 INGB 00060.25.539
Twitter: @ROSephius
Facebook: RonaldOsephiusInspirator
KvK te Rotterdam 52334058

3146 AP Maassluis
Ingang Karveel
Mobiel 06 - 21 55 66 00 (Spreek bij geen gehoor a.u.b. bericht in)
Paypal ronald@ronaldosephius.nl
Aangesloten bij Solopartners onder lidnummer 104635
LinkedIn: ronald-osephius/37/71b/aba
BTW 127164960B03

Ronald Osephius

Daarnaast;

- Denk steeds: 'Wat wil ik wel.'
- Gebruik aantrekkende woorden, zijnde positieve actie woorden. Bijvoorbeeld woorden als permissie, gunnen, genieten, gratie, magneet.
- Denk in overvloed want dan kan jij ook delen vanuit overvloed.
- Neem vaste tijden van de dag om dit te doen.
- Visualiseer wat jij wilt/jouw intentie en kijk heel de tijd omhoog tijdens het uitvoeren van jouw acupressuur.
- Na elke handeling op een punt c.q. uitspraak diep inademen en diep uitademen/ zuchten.

Visualiseren

Visualiseren werkt super goed. Het beste is altijd om een mood board te maken. Echter tijdens de acupressuur visualiseer dan jouw wil/behoefte/intentie. Dit kan jij het beste doen door jouw ogen te sluiten. Dan omhoog te kijken en jouw tong tegen jouw gehemelte te drukken.

Een andere methodiek die nog dieper kan werken, is dat jij jouw ogen sluit, dan jij als eerste met gesloten ogen naar links onder kijk en visualiseer, dan naar rechts onder en visualiseer, dan recht naar beneden en dan pas recht naar boven. Steeds met jouw tong tegen jouw gehemelte. Haal diep half adem - houdt vast - nog iets dieper - houdt vast - aller diepst inademen- Houdt vast. Adem half uit - houdt vast - nog meer uitademen - houdt vast - aller diepst uitademen.

Terwijl jij visualiseer kan jij jouw vinger of vingers plaatsen op het pijnpunt/tender spot/sore spot. En jouw vinger ronddraaien. Loslaten is met de klok mee. Iets nieuws toelaten is tegen de klok in.

Ronald Osephius Inspirator is een handelsnaam van;

Praktijk Osephius
Dr. Albert Schweitzerdreef 357
Residence 't Leije Lant
Telefoon 010 - 761 1882
ING Bank NL66 INGB 00060.25.539
Twitter: @ROSephius
Facebook: RonaldOsephiusInspirator
KvK te Rotterdam 52334058

3146 AP Maassluis
Ingang Karveel
Mobiel 06 - 21 55 66 00 (Spreek bij geen gehoor a.u.b. bericht in)
Paypal ronald@ronaldosephius.nl
Aangesloten bij Solopartners onder lidnummer 104635
LinkedIn: ronald-osephius/37/71b/aba
BTW 127164960B03

Ronald Osephius

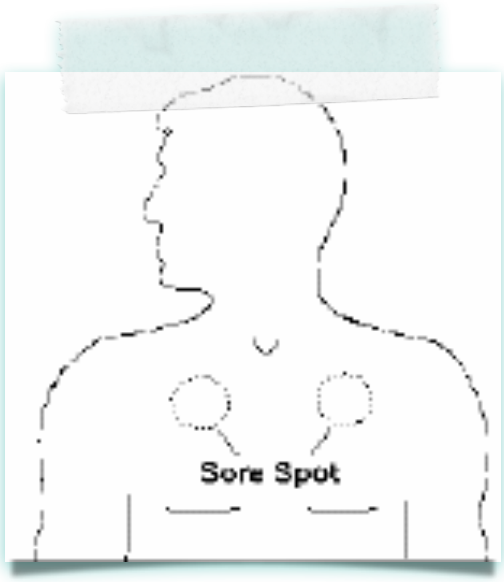
Kloppunten

Hieronder een beschrijving van de kloppunten, overgenomen uit de EFT handleiding (nederlands) van Gary Graig.

De Zere Plek

(Sore Spot/Tender Spot zie afb.) (Deze kan jij bij de startzin in plaats van het karatepunt gebruiken). Er zijn twee Zere Plekken en het maakt niet uit welke jij gebruikt. Ze bevinden zich in het bovenste deel van de borst, één links en één rechts, en jij vindt ze als volgt:

- √ Ga naar de onderkant van de keel, ongeveer daar waar een man zijn stropdas knoopt. Voel daar een beetje heen en weer en dan vindt jij een U-vormig kuiltje aan de top van uw sternum (borstbeen). Ga van daar ± 5 cm richting navel en vandaar ruim 5 cm naar links (of rechts). Als het goed is, ben jij nu in het bovenste linker- (of rechter-) deel van uw borst. Als jij in dat gebied (binnen een cirkel van zo'n 3 cm) nu op enkele plaats en vrij stevig drukt, vind jij de "Zere Plek". Dat is de plaats waarop jij moet wrijven terwijl jij de Opzet zin/ startzin uitspreekt.



- √ Bij wat stevigere druk voelt deze plek pijnlijk aan, omdat zich daar een lymfe knooppunt bevindt. Als jij er op wrijft, ontwar jij dat knooppunt. Als jij er enkele keren op gewreven hebt, zijn de opgehoopte stoffen gelukkig al verspreid en verdwijnt het

Ronald Osephius

pijnlijke gevoel. Dan kun jij op de plek wrijven zonder dat jij er ook maar enige last van hebt.

- √ Ik wil dat eventuele pijngevoel nou ook weer niet overdrijven. Het is niet zo dat het wrijven op de Zere Plek heftige, intense pijn geeft. Het is prima te verdragen en het veroorzaakt jou echt geen overdreven onbehaaglijk gevoel. Mocht het toch tegenvallen, verminder dan de druk van de vingers wat.

- √ En als jij in dat gebied een operatie van enige soort hebt gehad, of er is enige andere medische reden waarom jij niet op die specifieke plek zou moeten komen, ga dan naar de andere kant. De beide zijden zijn even effectief. Ga bij enige twijfel in ieder geval naar jouw huisarts of andere medisch adviseur ... of ... klop als vervanging op het "Karateslag Punt".

Het Karateslag Punt

Het Karateslag Punt (afgekort als KC van "Karate Chop") bevindt zich midden in het vlezige stuk aan de buitenkant van uw hand (zowel linker- als rechter-), tussen de bovenkant van de pols en de onderkant van de pink ... of anders gezegd ... het deel van jouw hand waarmee jij een karateslag zou uitvoeren.

In plaats van erop te wrijven zoals bij de Zere Plek, klop jij met de toppen van wijs- en middelvinger van de andere hand krachtig op dit punt. Hoewel jij van allebei de handen het

Ronald Osephius

Karateslag Punt kan gebruiken, is het meestal het prettigst om met de vingertoppen van de dominante hand te kloppen op het Karateslag Punt van de niet dominante hand.

Als jij rechtshandig bent, bijvoorbeeld, dan klop jij met de vingertoppen van de rechterhand op het Karateslag Punt van de linkerhand.

In plaats van tikken kan jij ook dit met de zijkant van jouw vuisten doen = Switchen.

Moet jij nu de Zere Plek of het Karateslag Punt gebruiken?

Na jarenlange ervaring met beide methodes, is vastgesteld dat wrijven op de Zere Plek ietsje meer effectief is dan het kloppen op het Karateslag Punt. Het is geen must, maar het heeft de voorkeur.

Omdat de Set up (Start zin) zo cruciaal is voor de werking van de rest van Het Basis Recept, raad ik jou ten sterkste aan liever de Zere Plek te gebruiken dan het Karateslag Punt. Daarmee staan jouw kansen er het beste voor. Maar ook het Karateslag Punt is uitstekend bruikbaar.

Alle punten samen

Ze worden beklopt in de gepresenteerde volgorde. Bij elkaar vormen ze het Kloprondje;

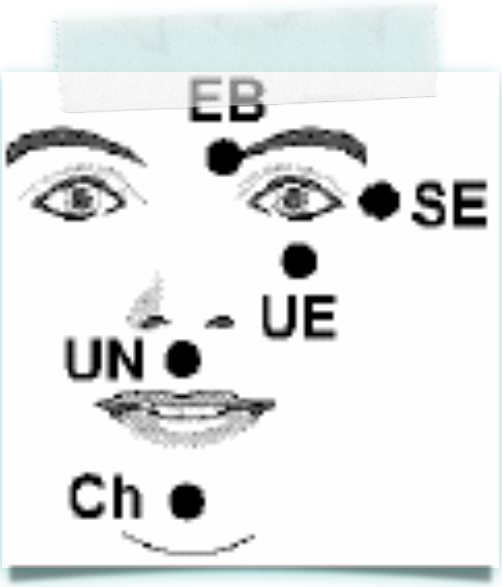
Zie volgend blad voor afbeelding.

Ronald Osephius Inspirator is een handelsnaam van;

Praktijk Osephius
Dr. Albert Schweitzerdreef 357
Residence 't Leije Lant
Telefoon 010 - 761 1882
ING Bank NL66 INGB 00060.25.539
Twitter: @ROSephius
Facebook: RonaldOsephiusInspirator
KvK te Rotterdam 52334058

3146 AP Maassluis
Ingang Karveel
Mobiel 06 - 21 55 66 00 (Spreek bij geen gehoor a.u.b. bericht in)
Paypal ronald@ronaldosephius.nl
Aangesloten bij Solopartners onder lidnummer 104635
LinkedIn: ronald-osephius/37/71b/aba
BTW 127164960B03

Ronald Osephius



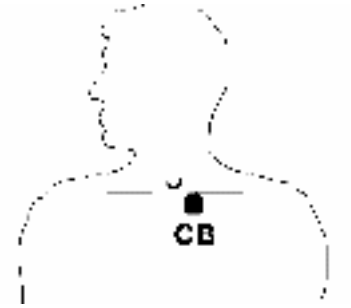
- Aan het begin van de wenkbrauw, net boven en aan één kant van de neus. Afgekort EB, van beginning of the Eye Brow.
- Op het bot ter hoogte van de buitenste zijkant van het oog. Dit punt wordt afgekort als SE, van Side of the Eye.
- Op het bot onder het oog, ongeveer 1 1/2 cm onder de pupil. Dit wordt afgekort als UE, van Under the Eye.
- In het smalle gebied tussen de onderkant van de neus en de bovenkant van de bovenlip. Dit punt wordt afgekort als UN, van Under the Nose.
- Halverwege tussen de punt van de kin en de onderkant van de onderlip. Hoewel het niet precies op de kin is, noemen we dit het kinpunt, omdat dat het plekje zodanig omschrijft dat je het makkelijk onthoudt. Het wordt afgekort als Ch, van Chin.
- Het kruispunt waar het sternum (borstbeen), het sleutelbeen en de eerste rib elkaar ontmoeten. Plaats, om het te vinden, eerst jouw wijsvinger op het U vormigekuiltje boven aan het borstbeen (ongeveer waar een man zijn stropdas knoopt). Beweeg jouw vinger vanaf de onderkant van de U 1 1/2 cm naar beneden en daarna 1 1/2 cm naar links (of rechts). Dit punt wordt afgekort als CB, van Collar Bone, hoewel het niet precies op het sleutelbeen (clavicula) zelf zit.

Ronald Osephius Inspirator is een handelsnaam van;

Praktijk Osephius
Dr. Albert Schweitzerdreef 357
Residence 't Leije Lant
Telefoon 010 - 761 1882
ING Bank NL66 INGB 00060.25.539
Twitter: @ROSephius
Facebook: RonaldOsephiusInspirator
KvK te Rotterdam 52334058

3146 AP Maassluis
Ingang Karveel
Mobiel 06 - 21 55 66 00 (Spreek bij geen gehoor a.u.b. bericht in)
Paypal ronald@ronaldosephius.nl
Aangesloten bij Solopartners onder lidnummer 104635
LinkedIn: ronald-osephius/37/71b/aba
BTW 127164960B03

Ronald Osephius



Het zit aan het begin van het sleutelbeen en we geven het de naam Sleutelbeen Punt, omdat dat een stuk makkelijker te zeggen is dan "de kruising waar het sternum (borstbeen), het sleutelbeen en de eerste rib elkaar ontmoeten."

- Aan de zijkant van het lichaam, op een punt ter hoogte van de tepels (bij mannen) of het midden van het BH-bandje (bij vrouwen). Het zit ongeveer 6 cm onder de oksel. Dit punt wordt afgekort als UA, van Under the Arm.
- In het midden, bovenop het hoofd (klop daar met 2 handen een beetje rond).

Hierna begin jij weer opnieuw bij het wenkbrauw punt.

Kortom wil jij blokkades en/of negatieve herinneringen wegnemen op een effectieve manier gebruik dan Acupressuur.

Ronald Osephius Inspirator is een handelsnaam van;

Praktijk Osephius
Dr. Albert Schweitzerdreef 357
Residence 't Leije Lant
Telefoon 010 - 761 1882
ING Bank NL66 INGB 00060.25.539
Twitter: @ROSephius
Facebook: RonaldOsephiusInspirator
KvK te Rotterdam 52334058

3146 AP Maassluis
Ingang Karveel
Mobiel 06 - 21 55 66 00 (Spreek bij geen gehoor a.u.b. bericht in)
Paypal ronald@ronaldosephius.nl
Aangesloten bij Solopartners onder lidnummer 104635
LinkedIn: ronald-osephius/37/71b/aba
BTW 127164960B03