**Praktijk voor Psychotherapie,**

****

**Arjan Vlasman**

Psychosociaal therapeut

Psychotherapeut

Kerkweg 37 6105 CC Maria Hoop

06 28539183

**DE EFT FASES**

Fase 1:

* Intake
* Helder krijgen van het relatieprobleem op basis van heden, verleden, de interactie tussen elkaar, (oude) pijnplekken, de relatielijn, de beide hechtingsstijlen
* (H)erkennen van de interactiecirkel op gedragsnivo (als jij dit doet, doe ik dat), acceptatie van de cirkel
* Herkennen en erkennen van de onderliggende emoties
* Leren stoppen met de cirkel
* Ontdekken van de eigen relatieverlangens
* Volledig toe-eigenen van het eigen aandeel in de cirkel

Fase 2:

* Verbindende communicatie leren
* Meer intimiteit creëren in de relatie
* Oude pijn oplossen

Fase 3:

* Problemen oplossen

Verdere om te lezen:

* Susan Johnson: EFT boek: Houdt me vast
* Petra Deij: Laat me niet los (over affaires)
* Marshall Rosenberg: Geweldloze Communicatie