



## Gebruikte technieken

### Wat is visualisatie meditatie?

Visualisatie meditatie is een wijze van mediteren waarbij je prettige beelden of gewenste situaties in gedachten neemt als ankerpunt voor je meditatiesessie. Met de kracht van verbeelding kun je jezelf zo even wanen in een alternatieve werkelijkheid waar je in het echte leven mogelijk naartoe wilt werken. Een rustmoment inlassen in het drukke bestaan. Het kan innerlijke rust, verdieping van het lichaamsbewustzijn (ofwel de connectie hervinden tussen lichaam en geest) en kalmering van de geest bewerkstelligen. Door middel van visualiseren en focussen kun je positieve doelstellingen in het leven (sneller) bereiken. Je legt nieuwe neurale paden aan in het brein die je vanuit het onbewuste naar boven haalt. Zo wordt het zelfs mogelijk om onderliggende overtuigingen die je weerhouden te transformeren!

### Systemisch coachen

Systemisch coachen brengt veelal inzicht en bewustwording. We onderzoeken de onderlinge verhoudingen en dynamieken tussen de elementen die zijn opgesteld. Naast persoonlijke inzichten, geeft het inzichten in de systemen waarlangs je bepaalde patronen ontwikkeld hebt. Systemisch coachen kijkt naar diepere stromingen en invloeden die onder de oppervlakte spelen. We gaan samen op zoek naar onderliggende patronen. We onderzoeken wat van jouw werkelijke geschiedenis erkend wil worden voor je een volgende stap kan zetten. Ook al is nog niet concreet welke stap dat zal zijn.

Tijdens en na de coaching komt er een proces in beweging om oude of niet werkende patronen te kunnen laten varen en nieuwe wegen in te kunnen slaan. Je hebt een ander perspectief, vanwaaruit het vraagstuk er anders uitziet, een andere vraag is geworden of zelfs geen vraagstuk meer is. Opstellingen zijn een manier om inzicht te krijgen in hoe systemen werken en hoe we in onze patronen blijven vastzitten om – geheel onbewust! – het systeem compleet proberen te maken. IK werk zonder oordeel en geef geen advies.

### Wat is Imaginaire Rescripting?

Imaginaire rescripting is een techniek waarbij we je helpen op een andere manier naar traumatische herinneringen uit je jeugd te kijken en zo de betekenis van die ervaring te veranderen. ImRs geeft je ook de mogelijkheid om de gevoelens, behoeftes en acties te uiten die je op dat moment moest onderdrukken. Binnen deze techniek herschrijf je als het ware je herinnering, samen met mij. Je beeldt je in hoe je zou willen dat de gebeurtenis afloopt en je



verbeeld je ook dat je dit uitvoert. Hierbij maak je contact met je eigen behoeften, maar leer je ook om gedrag te verbinden aan je gevoel. Je leert bijvoorbeeld om gevoelens van machteloosheid of boosheid handen en voeten te geven en hiermee omgaan.

## Reiki

Reiki is een vorm van werken met de universele levensenergie die een positief effect heeft op zowel fysiek en emotioneel, als mentaal en spiritueel gebied. Reiki geneest niet, maar versterkt het zelfgenezend vermogen van het lichaam en brengt deze op gang als dat nodig is. Door handoplegging stroomt de Reiki-energie door je heen naar de plaats waar het nodig is, wat kan leiden tot genezing, heling of acceptatie. Reiki ontspant lichaam en geest, geeft je rust en versterkt het afweersysteem dat je helpt je lichaam en geest te ontgiften. Bovendien helpt Reiki bij het loslaten van emotionele problemen en leert je beter te luisteren naar je intuïtie. Er treedt altijd een bepaalde verbetering op en leidt vaak tot een grotere bewustwording en verandering van inzichten, levensstijl en gewoonten.

## Drukpuntmassage

Deze behandeling wordt gebruikt om via de verschillende meridiaanlijnen op het lichaam diepe emotionele lading los te kunnen maken, om het proces van heling snel op gang te brengen. Door te drukken op bepaalde meridiaanpunten, worden blokkades op de persoonlijke thema's achter de pijnpunten zeer effectief opgeruimd. Tijdens de behandeling kan je geheel gekleed blijven.

## Holistic Pulsing

Deze massagetechniek is geschikt voor jong en oud en bestaat uit het ritmisch wiegen en stretchen van het lichaam op muziek. Wiegen geeft geborgenheid, troost en veiligheid, waardoor er ruimte ontstaat waarin je kunt loslaten. Het continue ritme van pulsen is rustgevend en ontspannend, kalmeert het zenuwstelsel, lost op diverse niveaus problemen op, stimuleert het loslaten van gifstoffen uit het lichaam en werkt ondersteunend in het gehele proces. Tijdens de behandeling kan je geheel gekleed blijven.

## Quantum Touch/Quantum healing

Enkele onderdelen uit Quantum Touch worden gebruikt.

QT is een techniek om het zelfgenezend vermogen van een levend wezen aan te spreken. Ontwikkeld door Richard Gordon. Ieder levend wezen heeft een trilling en verschillende



trillingen in één lichaam. Door middel van ademhalingstechnieken en met gebruik van mijn handen help ik je jouw trilling op een bepaalde plaats te verhogen waardoor je zelfgenezend vermogen in gang wordt gezet.

## Edelsteentherapie

Edelstenen kunnen bijdragen aan het opnieuw in evenwicht brengen van lichaam en geest. Een uitgemeten edelsteen dragen of een edelsteenlegging op en rond het lichaam kan ondersteunend zijn en versterkend werken bij verschillende processen. Ze kunnen worden ingezet als onderdeel van een behandeling.

## EFT (Emotional Freedom Techniek)

Negatieve emoties kunnen het energiesysteem van ons lichaam flink ontregelen. EFT is ontwikkeld om direct deze emoties en problemen aan te pakken en geheel of gedeeltelijk op te lossen. Het is een effectieve kloptechniek op de meridiaanpunten, gericht op het vrijmaken van allerlei soorten emotionele lading zoals angst, schuld, verdriet, trauma, verslaving e.d. Door EFT worden acceptatie en zelfacceptatie versterkt. Kijk voor meer info over EFT op [www.emofree.com](http://www.emofree.com) (engelstalige site).

## TAT/Tapas

Accupressuur techniek. Ook een heel doeltreffende techniek waarbij het onderbewustzijn wordt aangezet tot het losmaken van de emoties. Vooral doeltreffend als er klachten bestaan waarbij de oorzaak ver in het verleden ligt, soms voorbij het bewustzijn ervan.

## Kinesiologie

Kinesiologie is in essentie een energetische wetenschap. Een educatieve techniek die ons toelaat ons hersenpotentieel te gebruiken, alsook onze intellectuele, emotionele, energetische, spirituele en fysieke bronnen. Zoals elke cel toegang heeft tot de volledige genetische code in het DNA, zo heeft ook elke cel toegang tot informatie over het lichaam op diverse niveaus. De kinesiologie overkoepelt een geheel van benaderingen met als gemeenschappelijke factor de precisie- spiertest.



## Brain Gym®

Brain Gym® bestaat uit een reeks eenvoudige en leuke oefeningen. Zij helpen mensen hun leervaardigheden opnieuw in te schakelen of te verruimen. Als we bewegen, schakelen we onze drie dimensies in: de voor/achter dimensie, de boven/onder dimensie, de links/rechts dimensie. Als we niet adequaat bewegen verliezen deze dimensies hun natuurlijke integratie. Wanneer je dan geconfronteerd wordt met nieuwe situaties, heeft dit onbalans en toenemende moeilijkheden tot gevolg. Brain Gym® biedt 26 eenvoudige bewegingen aan, die je bewust uitvoert volgens je noden. Ze activeren je competenties en helpen je moeiteloos te leren. Deze bewegingen verbeteren het geheugen, de concentratie, lees-, schrijf-, reken-, en organisatievaardigheden, coördinatie, sportprestaties en het algemeen gevoel van welzijn.

## Voedingssupplementen en Orthomoleculair preparaten

Soms is het noodzakelijk om het voedingspatroon of dieet aan te vullen met vitamines en/of mineralen om een tekort te bestrijden of te voorkomen. Met de biosensor of via kinesiologie wordt uitgemeten of u aanvullende supplementen of preparaten nodig heeft. Bij vermoeidheid, stress en een burn-out is een aanvulling vaak erg belangrijk.

## De werking van Remedies

Tussen de behandelingen door kan het nodig zijn om ter ondersteuning bloesem- en edelsteenremedies te gebruiken. Het werkingsgebied van deze remedies ligt op het mentaal emotionele en spirituele vlak. Deze versnellen het proces en helpen inzicht te geven in het probleem. Hierdoor werk je dus (onbewust) aan je klacht en tegelijkertijd ook aan het achterliggende thema van de klacht. Door remedies te gebruiken kunnen zeer snel bijzondere resultaten worden geboekt. Enkele van deze remedies hebben zelfs een duizenden jaren oude receptuur.

---

---