



ANDROMEDA

INTERNETBOEK

Riny Verstappen



Wat is NEI?

HOE NEURO EMOTIONELE INTEGRATIE JE KAN HELPEN OM IN BALANS TE KOMEN

Wat is NEI ?

Wat is NEI?

Hoe Neuro Emotionele Integratie je kan helpen om in balans te komen

Riny Verstappen



Middelie 1
1492 GN Middelie
Tel. 0299 47555
www.andromeda-academy.nu



'I have a dream'
Martin Luther King

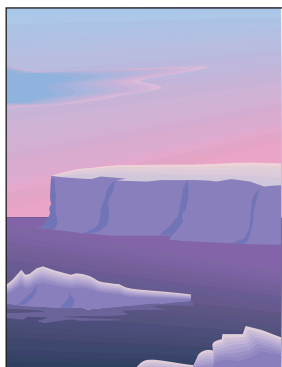
Voorwoord

In 1995 gaf Roy Martina voor het eerst een opleiding in Neuro Emotionele Integratie. De methode bleek zo effectief dat de artsen en therapeuten die ermee werkten heel goede resultaten boekten. Sindsdien zijn er veel mensen opgeleid om deze therapievorm te gebruiken en heeft NEI® zich verspreid over Europa. In Nederland is het een Hogere Beroeps Opleiding; er is ook een beroepsvereniging voor NEI® Practitioners en therapeuten, de VIV (Vereniging Integrale Vitaliteit). Riny Verstappen is bij de eerste ontwikkeling van NEI® betrokken geweest en doceert deze methode al vele jaren. Riny is trainer en therapeut die rijkelijk voorbeelden kan geven uit haar praktijk. NEI® is zo effectief, omdat het de oorzaak van emotionele schommelingen opspooort en integreert. Roy Martina stelt dat vrijwel iedere ziekte een emotionele oorzaak heeft. Door deze emoties op te sporen, kan de cliënt beter genezen. En dat is precies wat Neuro Emotionele Integratie doet. In dit boek willen we graag uitleggen wat NEI® precies is. Of je nu de opleiding wilt gaan volgen, alleen maar interesse hebt of juist een NEI® therapeut wilt consulteren, maakt voor het lezen van dit boek niet uit. De opzet is om je inzicht te geven in deze prachtige methode.

Willem Jan van de Wetering
Andromeda Uitgeverij en Andromeda Academy

Inleiding

DE IJSBERG



Wist je dat 90 procent van een ijsberg zich onder het wateroppervlak bevindt? Dit houdt in dat maar 10 procent van het ijs voor jou zichtbaar is. De destructieve consequenties hiervan zijn waar te nemen in de geschiedenis van de Titanic.

Allerlei stromingen onder water hebben grip op de bewegingen van de ijsberg. Stromingen, die op het eerste oog niet zijn waar te nemen, bepalen waar de ijsberg zich op dat moment bevindt en waar deze zich naartoe zal bewegen.

Ons gedrag wordt grotendeels aangestuurd vanuit het onderbewuste en maar voor een klein gedeelte vanuit het bewuste. Hoe het gedrag wordt aangestuurd, heeft te maken met de strategieën die we in het verleden hebben ontwikkeld en die liggen opgeslagen in de hersenen. Deze strategieën bevatten het verwerkingsproces van de impulsen die via onze zintuigen binnenkomen en de conclusies, overtuigingen en beslissingen die we in het verleden hebben getrokken en genomen. Dit verwerkingsproces resulteert uiteindelijk in een specifieke stemming die zich uit in fysiologie (houding van het lichaam) en het gedrag.

Stel: een kind op school krijgt na een schriftelijke overhoring, waarin hij één fout heeft gemaakt, te horen dat hij een 'dom uilskuiken' is. Nu hadden ze vlak daarvoor in de les te horen gekregen dat uilskuikens lelijk waren. Het kind trekt de conclusie dat hij niet alleen dom is, maar ook nog lelijk. Hij besluit zich zo onzichtbaar mogelijk te maken en durft in de loop van het jaar geen vragen meer te stellen. Als het kind namelijk laat zien dat hij iets niet weet, dan wordt de hele klas zich immers weer bewust van zijn domheid en lelijkheid. De strategie 'zich onzichtbaar maken bij niet weten' is vastgelegd en stuurt het gedrag na 30 jaar nog steeds aan, als de strategie niet is gewijzigd. Wanneer deze persoon een opdracht van zijn baas krijgt en niet goed weet hoe hij deze moet uitvoeren, is de kans groot dat de opdracht niet optimaal of zelfs verkeerd zal worden uitgevoerd. Vragen stellen is nog steeds een item dat door deze persoon zo veel mogelijk vermeden zal worden.

De relatie tussen de opmerking van de onderwijzer uit het verleden en de stresservaring op het werk is voor het bewustzijn verborgen onder het wateroppervlak, net zoals het grootste deel van de ijsberg. Wil je vat krijgen op het ongewenste gedrag, dan zul je eerst de strategie bewust moeten maken. Maar hoe maak je het gedeelte van de ijsberg, gelegen onder de waterspiegel, zichtbaar? NEI® is een techniek die uitermate geschikt is om de verborgen strategieën in het onderbewuste zichtbaar te maken voor het bewuste.

Naast het zichtbaar maken is NEI® ook in staat om de stromingen, die de beweging van de ijsberg bepalen, te veranderen. De ijsberg zal zich dan bewegen in de richting van het gestelde doel.

Neuro Emotionele Integratie

Wat betekent NEI[®] nu eigenlijk? NEI is de afkorting van Neuro Emotionele Integratie.

Neuro staat voor het neurologisch systeem van ons lichaam. Het bevat het opvangen van externe en interne impulsen, het verwerken van deze impulsen en het reageren op deze impulsen via het centrale zenuwstelsel.

Emotie staat voor de emotionele reacties die ontstaan ten gevolge van een impuls. Emotie komt van het Latijnse *emovere*, hetgeen betekent: 'doen bewegen' of 'ergens uitdrijven'.

Een emotie zet ons in beweging, doet iets in ons bewegen. Emoties gaan gepaard met sterke lichamelijke sensaties (huilen, transpireren, trillen, schreeuwen, spierspanning, etc.), die worden aangestuurd door het centrale zenuw- en hormonenstelsel.

Energetisch gezien zijn emoties energiegolven die, als ze niet worden onderdrukt of geblokkeerd, vrij door het lichaam kunnen stromen.

Integratie staat voor het verwerken van oude geblokkeerde emoties waarbij de geblokkeerde energiestroom weer op gang komt. Door terug te gaan naar de situatie waar het is misgegaan, waar de emotie werd geblokkeerd, kun je de situatie herbeleven. Tijdens deze herbeleving wordt de geblokkeerde emotionele energie vrijgemaakt, de emotie wordt herbeleefd en deze keer begrepen. De oude onverwerkte emotie in de oorspronkelijke situatie is in het rechterbrein (zetel van het gevoel) blijven 'hangen' en wordt nu tijdens de integratie overgebracht naar het linkerbrein (zetel van het denken) om daar 'begrepen' te worden. Dit proces wordt ook wel *opnieuw synchroniseren* genoemd.

NEI[®] is een manier om onbewuste processen bewust te maken. Tevens is het een instrument dat, naast het opsporen van geblokkeerde emoties, de emoties weet te integreren. Het begrip, het inzicht en de bevrijde energie worden gebruikt voor het transformatieproces. Het betreft een structurele verandering die de realisatie van de droom dichterbij brengt.

HET ONTSTAAN VAN NEI[®]

NEI[®] is een eclectische samengestelde methode van een aantal reeds bestaande technieken, in 1994 ontwikkeld door de arts Roy Martina.

Het bevat aspecten uit de acupunctuur, Integra (Integratie van Natuurlijke Geneeswijzen en Therapieën en Geo Reflex Analyse) en Neuro-Linguïstisch Programmeren (NLP). Daarnaast wordt gebruik gemaakt van affirmaties, visualisatie en ademhaling.

Acupunctuur

In het westen zijn we gewend aan denken in *oorzaak en gevolg*. De westerse wetenschap is gebaseerd op de tastbare structuur van de materie. Datgene wat men kan analyseren, meten en kwantificeren, is waar. Deze vorm van denken heeft een westerse geneeswijze ontwikkeld waarbij ons lichaam wordt teruggebracht tot morfologische delen; lichaam naar lichaamsdelen, lichaamsdelen naar organen, organen naar weefsel, weefsel naar cellen en cellen naar moleculen.

In de bloedsomloop stuwt het hart als een mechanische pomp bloed door de slagaderen en aderen. De longen zijn blaasbalgen, het zenuwstelsel een ingewikkeld elektrisch netwerk. Dit leidt tot allerlei specialisaties: chirurg, oogarts, hartspecialist, toxicoloog. De geest werd gescheiden van het lichaam.

Het ononderbroken continuüm van de mens wordt door het 'oorzaak-gevolg-denken' visueel gemaakt met een rechte lijn van opeenvolgende oorzakelijkheden. Gebeurtenissen worden hierdoor willekeurig doordat de onderlinge verbanden verloren gaan. Ervaar maar eens het verschil tussen een communicerende groep die staat opgesteld in een cirkel en een communicerende groep die staat opgesteld in een lange rechte lijn.

In de oosterse geneeswijze is men juist gericht op deze onderlinge verbanden. Het leven vindt plaats binnen één geheel, de cirkel van de natuur. Alles binnen deze cirkel is met elkaar verbonden en beïnvloedt elkaar voortdurend. Een tekort aan het één betekent een teveel aan het ander. Het systeem is erop gericht om telkens het evenwicht in stand te houden.

De communicatie verloopt via een energiecirculatie door de meridianen (energiebanen). Op deze meridianen bevinden zich acupunctuurpunten, die informatie geven over de conditie van het evenwicht in het systeem, de mens.

Is het evenwicht verstoord, dan bevindt zich in de energiecirculatie in de meridiaan een stuwings- of een stagnatie van energie. Hierdoor heeft een acupunctuurpunt een teveel of een tekort aan energie. De meeste meridianen worden vernoemd naar organen die ze van energie voorzien: hartmeridiaan, levermeridiaan, niermeridiaan, etc.

In ons taalgebruik herkennen we een aantal relaties tussen een orgaan en de emotie. Spuug je gal, wat heb je op je lever, een gebroken hart. Ieder orgaansysteem kent zijn eigen specifieke emoties. Via de acupunctuurpunten kun je informatie verkrijgen of een emotiegolf vrij doorstroomt of juist stagneert. In het laatste geval wordt de emotie onderdrukt.

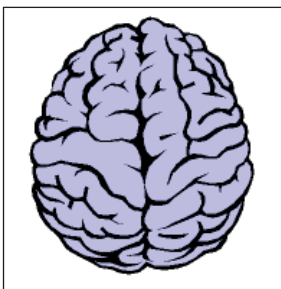
NEI® maakt gebruik van deze acupunctuurpunten die informatie geven over de emoties. Onderdrukte emoties die nog niet zijn verwerkt, beïnvloeden de energetische toestand van deze acupunctuurpunten. Op deze manier breng je onbewuste informatie over geblokkeerde emoties naar boven, naar het bewustzijn.

Integratie van Natuurlijke Geneeswijzen en Therapieën en Geo Reflex Analyse (Integra)

Integra is een systeem dat op zoek gaat naar wat het lichaam uit balans brengt, wat disharmonieën veroorzaakt of wat het lichaam verzwakt. Oorzaken kunnen zijn verkeerde voeding, tekorten aan vitamines en mineralen, hormonale disbalansen, fysieke overbelasting, bacteriën, virussen en te hoge toxische belasting. Andere oorzaken zijn niet verwerkte emoties met de daarbij behorende belemmerende negatieve gedachtepatronen en erfelijke predisposities.

Het opsporen van verzwakkingen kan op meerdere manieren. De meest gebruikte technieken zijn de vegetestmetingen, huidweerstandmetingen en de spiertest. NEI® maakt gebruik van de spiertest om de geblokkeerde emoties te kunnen opsporen. Deze test is gebaseerd op het vlucht- en vechtmechanisme.

Het vlucht- en vechtmechanisme

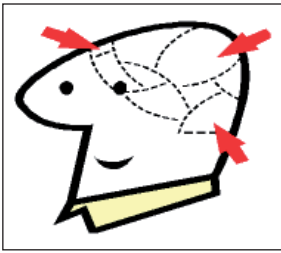


Onze hersenen bestaan uit twee hersenhelften, die zijn verbonden via het corpus callosum (de hersenbalk).

De linkerhersen helft staat voor het denken (ratio), de rechterhersen helft voor het gevoel (gestalt). Zolang denken en voelen op één lijn zijn te krijgen, staat het corpus callosum volledig open en is de samenwerking tussen de twee hersenhelften optimaal. Het volledig potentieel staat ter beschikking om te reageren op interne en externe impulsen.

Zodra voelen te intens gaat worden en als levensbedreigend wordt ervaren, zal de ratio gaan overheersen en het gevoel onderdrukken. Ook als bepaalde emoties foutief worden beoordeeld als gevolg van onze conditionering tijdens de opvoeding, zal de emotie worden verdrongen

of onderdrukt. Hierdoor blijft ze hangen in de rechterhersenhelft en wordt niet overgebracht naar de linkerhersenhelft waar de emotie kan worden begrepen. Er ontstaat een incongruentie tussen ratio en gestalt, tussen denken en voelen.



Door het spanningsveld dat nu ontstaat, sluit het corpus callosum. Tegelijkertijd wordt bloed onttrokken uit de voorste hersenen (de frontale kwab) en neemt de bloedcirculatie toe in de achterste hersenen, waar ons primair overlevingsmechanisme ligt, ook wel het vlucht- en vechtmechanisme genoemd. Reacties bestuurd vanuit dit gedeelte zijn primaire reacties die puur zijn gericht op overleven. Voordat je beseft wat je doet, heb je al gereageerd. Je vlucht of je vecht. Bewuste controle, overzicht en inzicht zijn niet aanwezig.

Om op een creatieve manier naar de meest effectieve oplossing c.q. reactie te zoeken, hebben we onze voorste hersenen nodig. Hier zetelt het oplossingsgerichte en creatieve denken.

Wanneer er een probleem aanwezig is waarop we geen grip kunnen krijgen, dan wordt dat in stand gehouden door het vlucht- en vechtmechanisme. Vraag je tijdens het gefocust zijn op het probleem om even een spier aan te spannen, dan kan het lichaam niet optimaal reageren. Het lichaam wordt tijdens zo'n stressmoment aangestuurd door het centrale zenuw- en hormonenstelsel om te vluchten of te vechten. Spieren en lichaamsfuncties die hiervoor nodig zijn, worden in opperste staat van paraatheid gebracht ten koste van andere spieren en lichaamsfuncties. De spier, die voor de stresstest wordt gebruikt en niet behoort tot de vlucht- en vechtspiers, reageert minder effectief op een weerstand. We spreken dan over een zwakke spiertest.

Is er voldoende activiteit in de voorste hersenen mogelijk en werken linker- en rechterhersenhelft voldoende samen, dan kan het lichaam effectief reageren op het probleem en tegelijkertijd een spier aanspannen. De spiertest test sterk.

Neuro-Linguïstisch Programmeren (NLP)

Neuro-Linguïstisch Programmeren is een methode die analyseert hoe mensen tot bepaald gedrag komen. Het bevat een verzameling van methoden en technieken die strategieën in beeld kunnen brengen én veranderingen in deze strategieën kunnen aanbrengen.

Hoe komt het dat we op een bepaalde manier reageren? Wat gebeurt er vanbinnen? Op welke manier kunnen we het veranderen?

Onze innerlijke ervaringen zijn het resultaat van de verwerkingen van interne en externe impulsen in het centrale zenuwstelsel (neuro).

Om de verwerkingen te kunnen ordenen, gebruiken we taal (linguïstisch). De ordening gebeurt op een dusdanige manier dat we onze doelen kunnen bereiken (programmering).

Een stroming binnen de NLP is Neuro Associatief Coachen (NAC). In deze stroming wordt het begrip congruentie c.q. incongruentie gebruikt om aan te geven of bewuste en onderbewuste op één lijn zitten of juist een verschillende waarheid verkondigen.

NEI[®] maakt van het begrip 'congruentie' veel gebruik.

Technieken die NEI[®] vanuit de NLP heeft meegenomen zijn het coachmodel, het communicatiemodel, doelvormvoorwaarden, tijdslijn en communicatie met persoonlijkheidsdelen. Later komen we hierop terug.

Affirmaties

Het woord 'affirmatie' betekent letterlijk: bevestiging. In relatie tot bewustwording zijn affirmaties

zelfbevestigingen oftewel positieve geloofsovertuigingen op identiteitsniveau. Je kunt deze zelfbevestigingen in je hoofd nemen en je kunt ze hardop uitspreken. Het laatste werkt het krachtigst indien ze ook vol overtuiging en met de juiste fysiologie worden uitgesproken. Het is belangrijk dat deze zinnen in een positieve verwoording en in de onvoltooid tegenwoordige tijd worden gesteld. Ons onderbewuste kent het woord 'niet' niet. Als een affirmatie wordt gebruikt met een ontkenning woord erin, zal het onderbewuste juist het tegenovergestelde oppakken. Wat zie je voor je als ik aan je vraag: 'Denk nu absoluut níet aan een roze olifant?'

Op het moment dat je tegen jezelf zegt dat je vooral niet moet vallen, creëert je onderbewuste het beeld hoe je valt. Je stuurt je focus en daarmee je motoriek naar vallen. In dit geval is de juiste affirmatie: 'Ik blijf staan.'

NEI® gebruikt affirmaties om te ontdekken of het bewuste en onderbewuste congruent zijn met de inhoud van de zin. Incongruenties zullen het vlucht- en vechtmechanisme activeren. Hierdoor zijn incongruenties op te sporen, omdat ze een zwakke spiertest veroorzaken.

Verder zijn affirmaties te gebruiken om het doel of subdoelen van het veranderingstraject aan te geven. Onbewuste negatieve patronen kun je transformeren naar positieve patronen wanneer ze voor langere tijd (minimaal drie weken) enige malen op een dag in volle overtuiging worden uitgesproken. Sla je een dag over, dan heeft het oude negatieve patroon weer ruimte en tijd om aan kracht terug te winnen. Je moet dan opnieuw het verloren terrein zien terug te veroveren. Het structureel en consequent herhalen van het positieve patroon is essentieel.

Louise Hay is degene geweest die het gebruik van affirmaties populair heeft gemaakt. Zij beschrijft hoe bepaalde klachten zijn gekoppeld aan negatieve patronen en welke positieve patronen hier tegenover horen te staan. Bijvoorbeeld: bij ademhalingsproblemen zijn 'angst of weigering om het leven volledig in je op te nemen, vinden dat je niet het recht hebt om een plaats in te nemen of te bestaan' mogelijke oorzaken van de klacht.

Het positieve gedachtepatroon dat hierbij zou horen, is 'Het is mijn geboorterecht het leven vrij en volledig te leven. *Ik ben het waard geliefd te zijn. Ik besluit nu het leven volledig te leven.*'

Huub Verlinden beschrijft in *Acupunctuuratlas van de Gevoelens* de relaties tussen de acupunctuurpunten en de gevoelsbewegingen van de innerlijke mens.

Bijvoorbeeld:

- acupunctuurpunt Nier27: thema is 'persoonlijke groei in jezelf, in je gevoel zoeken'. Test dit punt zwak, dan geeft dit aan dat je je persoonlijke groei niet in jezelf of in je gevoel zoekt;
- acupunctuurpunt 8: thema is 'achter je keuze blijven staan'. Test dit punt zwak, dan geeft dit aan dat je een keuze die je maakt, telkens weer loslaat.

Visualisaties

Visualisaties zijn beeldende gedachten. De kracht van visualisaties is dat je de gewenste situatie die nog moet plaatsvinden heel gedetailleerd in beeld kunt brengen. Op deze manier creëer je een schepende energie om je heen. Dit werkt ondersteunend in het bereiken van je doel.

Je hebt vast weleens een bespreking meegemaakt waarin te bereiken doelen werden uitgewerkt. Iedereen is bezig met het opperen van ideeën en mogelijkheden hoe het doel te bereiken. Het enthousiasme, de kracht en creativiteit in de groep stijgen, de energie in de groep stroomt, kracht en vermogens zijn duidelijk voelbaar.

Plotseling komt aan de overkant van de tafel een opmerking die het positieve beeld (wat je wilt bereiken) omzet in negatieve beelden door te beschrijven wat er allemaal kan misgaan. Alle kracht, energie, vermogens verdwijnen als sneeuw voor de zon. De scheppende kracht in de ruimte is verdwenen. Herkenbaar?

NEI® maakt gebruik van gedetailleerde beelden, zowel van de huidige situatie als de toekomstige, datgene waar je naartoe wil.

Ademhaling

Zodra je onplezierige gevoelens en gedachten onderdrukt, heeft dit direct invloed op je ademhaling. Je ademhaling wordt oppervlakkiger en sneller en het ritme verandert. Ook het gebied waar wordt geademd, verandert. Verschuift de ademhaling bijvoorbeeld meer naar de flanken, dan ga je handelen vanuit wilskracht en discipline. Sluit je de ademhaling van je longtoppen af, dan sluit je je af voor het ervaren van plezier.

Houd je je adem in na de inademing, dan heb je problemen met vertrouwen. Wacht je juist met inademen na een uitademing, dan heb je moeite om te nemen waarop je recht hebt.

Door de ademhaling te optimaliseren, stop je de onderdrukking van de emotie en de gedachten die daarbij horen. De vastgezette emotie kan weer door het lichaam gaan stromen. Door goed door te blijven ademen, kan er expressie worden gegeven aan deze emotie, zodat de energiegolf van de emotie kan doorstromen van je rechterhersen helft naar de linkerhersen helft waardoor er begrip ontstaat. Het doorleven van een emotie werkt bevrijdend. Iedereen heeft weleens de opluchting ervaren na een flinke huilbui of na eens flink van je afbijten.

Blijf je echter je adem inhouden, dan wordt het uiten van de emotie onderdrukt. De emotie zet zich vast in het lichaam en veroorzaakt spierspanning, versnelde hartslag, verhoogde bloeddruk, negatieve gedachten, etc.

In NEI® wordt veel aandacht besteed aan een goede bewuste ademhaling bij het verwerken van emoties.

Hoe Ga Je Te Werk

HET WERKMODEL

Na een heerlijke wandeling langs de Ourthe genieten van een koel blond biertje, genaamd 'kabouter-tje'. Je bent tenslotte in België en dan moet je het ook uitproberen als 'niet bierdrinker', vind ik. Het is druk op het terras en ik geniet van de conversaties om mij heen. Heerlijk dat gekwebbel. Ik hoor allerlei Belgische dialecten. De één is wat beter te volgen dan de ander. Schuin achter mij zitten twee vriendinnen, waarvan er één het merendeel van de tijd aan het woord is.

'Het is gewoon schandalig. Ik werk me rot en dan heeft hij nog commentaar. Dit is niet goed, dát moet nog gebeuren, dát klopt niet, hij vraagt zich af waarmee we ons eigenlijk bezighouden. En daar betaalt hij ons voor?!? Zelf zie je hem met zijn dikke sigaar rondlopen, commando's blaffen naar ons, terwijl hij er totaal niets van begrijpt! Kom je thuis, dan gaat daar het gezeur nog verder. Voor mij is de lol eraf. Ik ben blij dat ik er twee weken van verlost ben!'

De meeste mensen zijn in staat om duidelijk aan te geven wat hen niet bevalt, wat ze niet meer willen. Op het moment dat je vraagt wat ze graag wél willen, hoe het er eigenlijk zou moeten uitzien, waar ze naartoe willen, dan valt er vaak een stilte.

Het is voor veel mensen moeilijk om aan te geven wat ze werkelijk willen, waarvoor ze gaan, waarvan ze energie en een kick kunnen krijgen. Jarenlang leven ze al naar de wensen en verwachtingen van anderen. De angst voor het verlies van aandacht, respect, waardering, goedkeuring, bewondering, liefde, acceptatie heeft al die jaren ertoe geleid dat ze zich richten op de ander. Het gevolg is dat ze een gedragsstrategie hebben ontwikkeld die is gericht op vermijden in plaats van op bereiken.

Het verbaast me telkens weer hoe vaak mensen zo ver verwijderd zijn geraakt van hun dromen. In mijn praktijk als coach vraag ik regelmatig aan mijn cliënten wat hun werkelijke dromen zijn. Een aantal reageert nog enthousiast en begint te vertellen. Zij weten alleen geen strategieën te ontwikkelen om hun dromen te realiseren. Het merendeel valt echter stil. De een kan geen enkele droom naar voren halen, de ander begint te twifelen aan mijn realiteitsbesef: dromen is toch voor kinderen? Het is soms triest om te zien dat iemands fantasie en creativiteit totaal onderkoeld is geraakt. Het vriespunt is dusdanig genaderd dat er totaal geen beweging meer is waar te nemen.

Om een veranderingsproces te kunnen begeleiden en te overzien, is het noodzakelijk om duidelijk te maken waar iemand nu staat en waar hij naartoe wil gaan. Een transformatieproces houdt een verplaatsing of beweging in van A naar B.

A staat voor de situatie zoals deze nu is, ook wel de huidige situatie genoemd. B staat voor de droom, het doel dat de persoon wil realiseren. We noemen B ook wel de gewenste situatie.

SMART GOALS

Om de kans tot het bereiken van het doel te vergroten, is het noodzakelijk dat de omschrijving van het doel aan een aantal voorwaarden voldoet. Dit worden de *doelvormvoorwaarden* genoemd oftewel de *SMART-goals-principes*.

SMART staat voor:

- S simpel en specifiek
- M meetbaar
- A alsof
- R realistisch
- T tijd

Wees specifiek bij het omschrijven van je doel.

Als iemand aangeeft dat zijn doel 'gelukkig zijn' is, weet ik nog niet wat er moet zijn gerealiseerd als dit doel is bereikt. Voor de één betekent het gezond zijn, voor een ander betekent het een goede relatie hebben en voor weer een ander een baan waarin hij zijn creativiteit kwijt kan. Als je meer geld wilt verdienen, dan moet je weten hoeveel meer. Zijn je doelen niet specifiek genoeg, dan worden ze krachteloos en vrijblijvend van karakter. Een specifieke doelstelling geeft richting en houvast.

Een doel dat simpel en specifiek is omschreven, kan worden ervaren via onze zintuigen. Je doorleeft het alsof het als het ware NU plaatsvindt. Je hebt een duidelijk beeld voor ogen, je hoort en ervaart wat er dan gebeurt en mogelijk wordt. Je ervaart de capaciteiten en vaardigheden die je dan ter beschikking hebt. Hierdoor wordt het ook mogelijk om bewust te worden wanneer je het doel hebt bereikt. Het doel is meetbaar.

Door te doen alsof je doel al hebt bereikt, door het te doorleven, kun je ook ervaren of je het ook als zinvol ervaart. Levert het bereiken van je doel ook datgene op wat je verwacht ermee te bereiken? Het gebeurt geregeld dat we zo zijn gefocust op het bereiken van het doel dat we uit het oog verliezen wat we ervoor moeten inleveren. Ieder doel, iedere verandering houdt in dat we iets bereiken wat er nog niet was en dat we iets wat er nu wel is, ervoor moeten inleveren.

Doelen die je stelt, moeten ook realistisch zijn. Stel: een totaal ongetraind persoon, met een gewicht van 160 kilo neemt zich voor om twee maanden later een hele marathon te lopen in 2.59 uur. Daarnaast heeft hij een fulltime baan en is gehuwd, vader van drie kinderen in de leeftijd van 12, 10 en 4. Is dit een realistisch doel?

Nee. Het is niet goed voor zijn gezondheid. Daarnaast twijfel ik aan de ecologie ten opzichte van zijn gezin als vader en partner en ten opzichte van zijn werk als werknemer en collega.

Naast het ecologievraagstuk is het ook belangrijk om na te gaan of het doel is te bereiken onafhankelijk van anderen. Het lijkt immers gemakkelijker dat een ander zich aanpast of verandert, zodat jij je doel kunt bereiken. Maar dan word je wel afhankelijk van die ander. Hoe meer je je eigen verantwoordelijkheid op je neemt om het doel te bereiken, hoe groter de kans van slagen wordt. Je hebt het zelf in de hand.

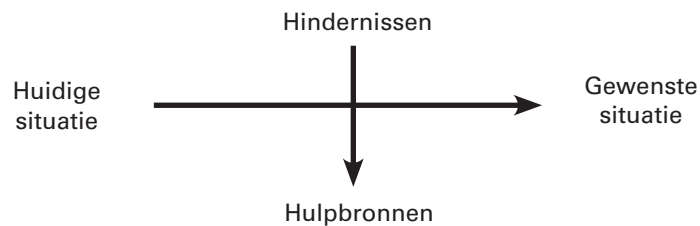
Om te voorkomen dat je je plannen tot in het oneindige blijft uitstellen, is het belangrijk dat je doelstelling een tijdselement in zich draagt. Naast tijd is het ook essentieel dat de doelomschrijving positief is geformuleerd.

Zodra het helder is waar iemand staat en waar die persoon naartoe wil, kan de reis beginnen. Wanneer er geen obstakels liggen op de weg van de huidige naar de gewenste situatie, is er niets meer wat het bereiken van het doel verhindert.

We hebben allen zelf al vaak kunnen ervaren dat we ons inzetten om dingen te veranderen, (stoppen met roken, de volgende keer zeg ik wat ik denk) en dat we tegen allerlei weerstanden en hindernissen aanlopen. Zodra de hindernissen worden ervaren, kunnen ze in beeld worden gebracht. Vaak worden deze hindernissen onbewust ervaren. Met behulp van de juiste vraagstelling en informatie, verkregen met behulp van NEI®, (later hierover meer) worden ze bewust gemaakt.

Zodra het beeld helder is van wat iemand tegenhoudt om zijn doel te bereiken, gaan we op zoek naar hulpbronnen die in staat zijn om die hindernissen op te heffen. Want op het moment dat de persoon

beschikt over zijn hulpbronnen, is hij in staat om de hindernissen te overwinnen en zijn pad verder te volgen naar het gewenste doel.



We gaan ervan uit dat we alles wat we nodig hebben in ons hebben. Door een belemmerende overtuiging te veranderen in een bekrachtigende overtuiging heeft dit direct tot gevolg dat bepaalde capaciteiten die in het verleden werden onderdrukt, nu ter beschikking komen. Een geblokkeerde emotionele staat van bijvoorbeeld onzekerheid en angst heeft een remmende werking op in actie komen. De blokkade zorgt er juist voor dat iemand reactief blijft reageren. Door de emotionele staat van veiligheid en zelfvertrouwen in het bewustzijn naar voren te halen en deze te versterken, kunnen angst en onzekerheid worden overwonnen.

Vaardigheden die nodig zijn om het doel te kunnen bereiken en nog niet (voldoende) zijn ontwikkeld, kunnen verder worden ontwikkeld. We zijn allemaal lerende, ontwikkelende persoonlijkheden.

SCHEUREN IN DE FUNDERING

Ons verleden vormt de fundering van ons huidige leven. Het verleden heeft ons gevormd tot de persoon die we nu zijn. De kwaliteit van onze fundering bepaalt in hoeverre we in staat zijn onze doelen te bereiken, in onze kracht kunnen staan, ons doelgericht of juist vermijdend te gedragen, te handelen vanuit onze *werkelijke ik* of de *geïdealiseerde ik*.

De sterkste eigenschap van iemand die zich onvoorwaardelijk geliefd voelt, is het ontbreken van belemmerende overtuigingen en emoties. Hierdoor kan de *werkelijke ik*, het ware zelf, volledig tot uiting komen. Iedere opvoeding, hoe goed bedoeld ook, bevat situaties van afwijzing en (ver)oordeling, waardoor er momenten van onveiligheid ontstaan. Op het moment dat het gevoel van onveiligheid te lang duurt of te intens wordt, ontstaat er een mate van stress waardoor linker- en rechterhersenhelft onvoldoende samenwerken. De via de zintuigen ontvangen informatie wordt hierdoor onvoldoende gesynchroniseerd. Het primaire overlevingsmechanisme, het vlucht- en vechtmechanisme, wordt geactiveerd om te overleven. De bij dit gevoel behorende emoties worden onderdrukt. Voelen is onveilig. Veiligheid, het bewaken van een veilig plekje om te overleven, staat voorop.

De basisbehoefte die het kind nodig heeft om zich veilig te voelen, wordt op dat moment door de verzorger niet ingevuld.

Basisbehoeften

Als kind ben je voor het invullen van basisbehoeften afhankelijk van anderen. Op het moment dat één of meerdere basisbehoeften niet of onvoldoende worden ingevuld, ontstaat er een basisverwonding. Uit zo'n basisverwonding ontstaan belemmerende geloofsovertuigingen en pijnlijke geblokkeerde emoties die ver worden weggestopt om ze niet te hoeven voelen. Je bent niet in staat om keuzes te maken en te reageren op de meest effectieve manier die op dat moment voorhanden is.

Hoe groter de basisverwonding, hoe dieper en vaster de herinnering wordt opgeslagen in de hersenen met de daarbij behorende emotionele staat, gedachten en fysiologie (tevens het gedrag).

Stel: een baby met ernstig eczeem wordt ingesmeerd met teerzalf en volledig ingewikkeld. De handjes worden ingepakt in wantjes, zodat hij zichzelf niet kan openkrabben. De moeder verzorgt de baby met alle liefde. Het strelen en koesteren van huid blijft echter onvoldoende ingevuld. Wie kent niet het verschil tussen een streling van een geliefd persoon met direct contact op de huid of een trui met daarover een dikke winterjas? De intensiteit van de ervaring van de streling is anders, terwijl de intentie waarmee de streling wordt gegeven, dezelfde is.

De basisbehoefte 'koestering' kan voor deze baby onvoldoende zijn ingevuld, waardoor belemmerende overtuigingen kunnen worden gecreëerd, zoals: 'Ik ben niet mooi.', 'Ik ben het niet waard dat iemand van mij houdt.'

Dit kan invloed hebben op de vaardigheid die de baby dient te ontwikkelen om zich aan iemand te kunnen hechten. Het zich niet veilig kunnen hechten aan iemand zal op latere leeftijd invloed hebben op hoe je relaties met anderen aangaat.

In NEI® hanteren we de 12 basisbehoeften, die Fiona Brouwer, collega-trainer en relatietherapeute, binnen NEI® heeft geïntroduceerd:

1. Zorg en verzorging
2. Vertrouwen
3. Begrip
4. Acceptatie
5. Respect
6. Bewondering
7. Bevestiging
8. Waardering
9. Erkenning
10. Goedkeuring
11. Geruststelling
12. Aanmoediging

Invulling van deze basisbehoeften zijn nodig om allerlei vaardigheden te ontwikkelen zodat iemand uiteindelijk een zelfstandig persoon wordt die op eigen benen kan staan en kan handelen vanuit zijn ware ik; die in staat is zich veilig te voelen om te leven en zijn verantwoordelijkheid ook neemt om zijn eigen leven te leven. Een gezonde persoonlijkheid heeft geleerd zijn basisbehoefte zelf in te vullen: acceptatie van zichzelf, zelfvertrouwen, zelfrespect, zelfwaardering, in staat zichzelf aan te moedigen en te bewonderen, etc.

PSYCHISCH ENERGETISCH GEHEUGEN

Het onverwerkte deel van ons verleden blijft ons achtervolgen. Het creëert telkens nieuwe situaties die ons de kans geven het alsnog te verwerken. De situatie kan grote gelijkenis vertonen met de oorspronkelijke situatie. Het kan echter ook tot uiting komen in een fysieke klacht.

Onderzoekers hebben aangetoond dat onverwerkte gevoelens en onuitgesproken gedachten in het lichaam zorgen voor de productie van specifieke chemische stoffen. Zo worden ze vertaald als neurochemicaliën (neurotransmitters) die de werking van het centrale zenuwstelsel aansturen. Het lichaam reageert hierdoor op een specifieke manier. Angst bijvoorbeeld, stimuleert het zenuwstelsel en zet de bijnieren aan om adrenaline te produceren. Het effect hiervan is een versnelde hartslag, verhoogde ademhalingsfrequentie, verhoging van de bloeddruk, spierspanning en glucosestofwisseling en verhoogde alertheid en concentratie.

Verder hebben onderzoekers aangetoond dat net als het centrale zenuwstelsel, ook het immuunsy-

steem een geheugen bezit en het vermogen heeft om te leren. Zenuwstelsel en immuunsysteem zijn verbonden met iedere cel van het lichaam en sturen het functioneren ervan aan. Iedere cel van het lichaam bezit dus intelligentie en draagt de informatie die zit opgeslagen in ons geheugen.

Laten we eens wat specifiek ingaan op de werking van het centrale zenuwstelsel, met name op de werking van de hersenen in relatie tot onverwerkte emoties.

De linkerhersen helft houdt zich bezig met het analyseren van de binnenkomende impulsen, het waarnemen en weergeven van details. Het creëert logica.

De rechterhersen helft houdt zich bezig met het gevoel, het begrijpen van het geheel, de visie.

De linkerhersen helft neemt bijvoorbeeld de details van een gezicht waar: neus, lippen, vorm en kleur van ogen en haar, etc. De rechterhersen helft zorgt voor de herkenning van de persoon waartoe deze details behoren.

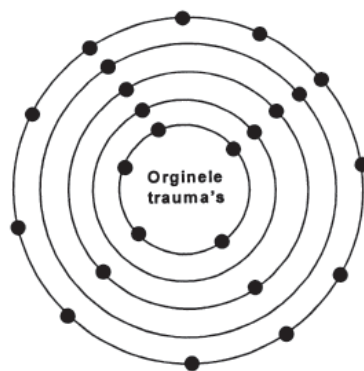
Belangrijk hierbij is dat linker- en rechterhersen helft met elkaar samenwerken en in balans zijn. Ze dienen evenveel ruimte te krijgen om te functioneren.

Zodra binnenkomende impulsen een gevoel creëren dat wordt beoordeeld als bedreigend voor het leven, dan wordt voelen onderdrukt en elders in het lichaam opgeslagen. Het onbewuste houdt deze emotie vast totdat er een geschikt moment komt om deze alsnog te verwerken. Doordat onverwerkte emoties worden vertaald als neurochemicaliën, sturen ze de lichaamscellen aan passend bij deze neurotransmitters. Zo blijft elke niet verwerkte emotie onbewust zijn invloed uitoefenen. Zij gedraagt zich als een soort emotioneel virus (een microscopisch klein infectueus deeltje) dat zich via het immuunsysteem en het centraal zenuwstelsel nestelt in ons systeem.

Als het virus lang genoeg blijft zitten, zonder dat het wordt afgebroken, dan leidt dit tot een vermindering in de afweer. Dit uit zich in een belemmerende emotionele staat, een afname van iemands potentieel om te kunnen reageren. Het leidt tot ineffectief gedrag, fysieke klachten, verlies van kracht, vitaliteit en welzijn.

Op deze manier leidt elke onverwerkte emotie tot een *psycho energetisch geheugen (PEG)*.

Door een emotioneel virus ontstaat er onvermogen, wat leidt tot minder effectief gedrag. Hierdoor kan er in een latere situatie bij een nieuw incident minder goed worden gereageerd om een stressimpuls op te heffen. Er ontstaat op dat moment weer een 'levensbedreigende' situatie die het vlucht- en vechtmechanisme opnieuw activeert. Voelen wordt opnieuw onderdrukt en opgeslagen in het onbewuste. Er ontstaat weer een nieuwe PEG die een verbinding heeft met een originele PEG.



Op deze manier ontstaan er na verloop van tijd verschillende lagen waarop telkens meerdere PEG's liggen.

Door NEI[®] toe te passen, schil je de verschillende lagen af zodat je uiteindelijk de kern weet te bereiken. Zodra je die weet af te breken, los je de herinnering op met de daarbij behorende geblokkeerde

emoties, belemmerende overtuigingen en onderdrukkende werking op de capaciteiten van de persoon. Het potentieel en de vitaliteit nemen toe, waardoor het gewenste doel kan worden gerealiseerd.

HET HERSTELLEN VAN DE SCHEUREN IN DE FUNDERING

De relatie tussen emoties, meridianen en organen

Ondanks de specialisaties in onze westerse geneeskunde, waarbij psyche en lichaam werden gesplitst, is de kennis en de erkenning van de relatie tussen emoties en organen niet volledig verloren gegaan. Het is bekend dat iemand die zich veel zorgen maakt, die piekert en zijn gedachten niet kan stilleggen, een verhoogde kans op een maagzweer heeft.

In het laatste decennium hebben wetenschappers steeds meer biochemische relaties kunnen aantonen tussen emoties, neurotransmitters, de werking van het centrale zenuwstelsel en het immuunsysteem. In ons taalgebruik kennen we de relatie tussen organen en emoties eveneens. We kennen allemaal uitdrukkingen als: ‘Wat heb je op je lever?’, ‘Spuug je gal’, ‘Ik doe het in mijn broek van angst’, ‘Hij heeft een gebroken hart’, etc.

In de Chinese geneeskunde is vanuit de holistische benadering de relatie tussen emoties en organen veel duidelijker bewaard gebleven. Zij gaan ervan uit dat er niet alleen sprake is van bloedcirculatie, lymfecirculatie, liquorcirculatie (circulatie van het ruggenmergvloeistof), zenuwbanen die elektrische signalen over het gehele lichaam versturen, maar ook van een energetische circulatie die energie transporteert via de meridianen.

Onderdrukte emoties en belemmerende gedachten hebben een blokkerende werking op deze energiecirculatie. Het veroorzaakt verstoringen die effect hebben op het functioneren van het lichaam. De blokkerende werking treedt op in specifieke delen van deze meridiaancirculatie. Ze zijn op te sporen door het opmeten van de energetische condities van specifieke punten, gelegen op de meridianen. Je kunt dit doen met behulp van een Véga-test meter, die de elektrische huidweerstand meet op dat specifieke punt.

Je kunt ook de focus van het bewuste richten op het acupunctuurpunt en dan kijken met behulp van de spiertest of het lichaam optimaal reageert (reactie van de spier op de gegeven weerstand is optimaal) of reageert vanuit een vlucht- en vechtmechanisme (reactie van de spier op de gegeven weerstand is niet optimaal).

NEI[®] maakt gebruik van de spiertest om de verzwakte acupunctuurpunten op te sporen. Op deze manier verzamel je informatie uit het onbewuste over geblokkeerde emoties. Iedere meridiaan kent namelijk zijn eigen specifieke emoties. Men maakt hierbij een onderscheid tussen hoofdemotie en secundaire emoties. De secundaire emoties kun je zien als afgeleide emoties van de hoofdemotie.

Hier volgt een overzicht van de meridianen, organen en hoofdemotie.

Meridiaan	Organen	Hoofdemotie
Hartmeridiaan	hart, bloedvaten	gekwetstheid
Dunne darmmeridiaan	dunne darm, spijsvertering	kwetsbaarheid
Drievoudige verwarmmer	neuro-hormonaal systeem	instabiliteit
Kringloop	hypofyse, reproductieve organen	onderdrukte seksualiteit
Miltmeridiaan	pancreas, milt, immuunsysteem	onzekerheid
Maagmeridiaan	maag	bezorgdheid
Dikke darmmeridiaan	dikke darm	rigiditeit

Longmeridiaan	longen, luchtwegen, huid	verdriet
Niermeridiaan	nieren, bijnieren, urinewegen, botten, hersenen	angst
Blaasmeridiaan	urinewegen, blaas, botten, hersenen	onzekerheid
Levermeridiaan	lever	boosheid
Galblaasmeridiaan	galblaas, spieren en pezen	frustratie

Het vrijmaken van de geblokkeerde emoties

Door middel van de spiertest zijn de energetisch verstoorde meridianen te vinden en krijg je informatie over de emoties die zijn geblokkeerd. Op deze manier is het mogelijk om verdrongen informatie weer terug te brengen in het bewustzijn.

Door specifieke vragen te stellen rondom de verdrongen emotie – bijvoorbeeld door te vragen naar de leeftijd waarop deze emotie voor het eerst is onderdrukt – focus je het bewustzijn op een speciale leeftijd. Op het moment dat de focus overeenkomt met de opgeslagen herinnering, wordt het vlucht- en vechtmecanisme geactiveerd en zal de spiertest een verzwakte reactie vertonen. Door middel van vragen stellen breng je het originele trauma weer in beeld in het bewustzijn en kan het originele incident worden herbeleefd.

Uit onderzoeken blijkt dat gebeurtenissen in ons leven die worden gevolgd door beloning of pijn (straf), in de hersenen worden opgeslagen in het gebied dat verantwoordelijk is voor ons geheugen. In de toegepaste kinesio-logie wordt dit gebied het *algemeen integratie gebied* genoemd.

Het geheugen bevat verbindingen met voelen (emoties), gedachten (overtuigingen, conclusies, keuzen, waarheden, beoordelingen) en lichaam (ademhaling, spierspanning, celstofwisseling, energieproductie, etc.).

In onze herinneringen liggen de strategieën opgeslagen die we in het verleden hebben ontwikkeld om te reageren op de impulsen die via onze zintuigen ons lichaam binnentreden. Deze strategieën bewerken de impulsen volgens een vast patroon, waarvan we ons niet meer bewust zijn. Dit is noodzakelijk om overzicht te kunnen houden en te kunnen functioneren in het dagelijks leven.

We zijn in staat drie tot negen impulsen per seconde te verwerken. Via onze zintuigen komen per seconde vele malen meer impulsen binnen. De gevoels-, reuk-, smaak-, gehoor- en gezichtssensoren registreren de gehele dag door. Slechts een beperkt aantal van deze registraties dringt door tot ons bewustzijn en kan daardoor op een bewuste manier worden verwerkt. Als een impuls wordt verwerkt, terwijl de communicatie tussen linker- en rechterhersenhelft optimaal is en de voorste hersenkwab optimaal actief kan zijn met zijn creativiteit en oplosgericht denken, dan kun je kiezen tussen reageren volgens een oude, in het verleden ontwikkelde strategie of volgens een nieuwe strategie (keuze, beslissing, overtuiging, conclusie, actieplan). Op zo'n moment sta je in je kracht, verbonden met je potentieel, je vaardigheden, je capaciteiten, de hulpbronnen.

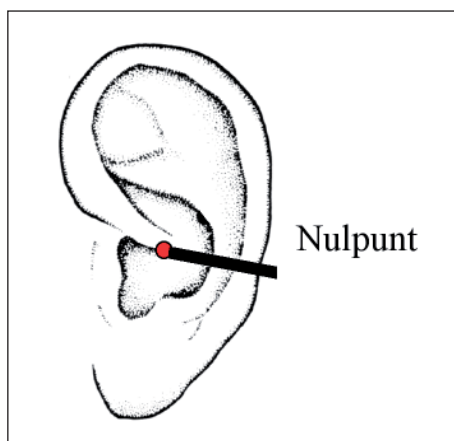
De meeste impulsen die via de zintuigen worden opgenomen, stromen niet door naar het bewustzijn. Zij activeren in het onderbewuste de reeds aangelegde strategieën die de reacties op deze impulsen bepalen. Voordat we bewust worden van de reactie zijn gevoel, gedachten en fysiologie al uitgevoerd.

Willen we echter een nieuwe strategie ontwikkelen, dan is het noodzakelijk dat er een her-codering in de herinnering wordt aangebracht, zodat er een ander voelen, denken en fysiologie mogelijk worden.

NEI® spoort de verdrongen emoties op zodat het mogelijk wordt ze opnieuw bewust te ervaren en te doorleven.

Er bestaan specifieke acupunctuurpunten die de circulatie in de voorste hersenen, waar het oplos-

singsgericht denken zetelt, stimuleren. Deze liggen op het voorhoofd en worden ook wel de *Emotional Therapy Release Points (ETP's)* genoemd.



In beide oren bevindt zich een acupunctuurpunt, het *nulpunt* genoemd. Dit acupunctuurpunt heeft een stimulerende werking op de communicatie tussen linker- en rechterhersenhelft. Door stimulering van de ETP's en beide nulpunten tijdens de herbeleving van de onderdrukte emoties zorg je ervoor dat er overzicht, inzicht, begrijpen mogelijk is en dat het vermogen om nieuwe oplossingen te bedenken actief blijft. Het vlucht- en vechtmechanisme hoeft niet te worden geactiveerd, omdat de situatie nog niet als (levens)bedreigend wordt ervaren. Het wordt hierdoor mogelijk om nieuwe keuzes, overtuigingen en emoties te ervaren. Een nieuwe strategie kan worden ontwikkeld. De her-codering heeft plaatsgevonden.

Naast het stimuleren van de acupunctuurpunten wordt er ook aandacht besteed aan de ademhaling. Zodra er een emotie wordt onderdrukt, heeft dit een remmende werking op de ademhaling en veroorzaakt spierspanning in het lichaam. De locatie waar de remmingen en spierspanningen optreden, is verbonden met het soort emoties en gedachten die hierbij horen. Het middenrif bijvoorbeeld wordt ook wel de angstgordel genoemd. De schouder- en nekspieren, gecombineerd met de kaakspieren, hebben met niet geuite frustratie en boosheid te maken.

Door tijdens het herbeleven van de onderdrukte emotie ervoor te zorgen dat de ademhaling wordt geoptimaliseerd en de daarbij behorende spierspanning wordt losgelaten, stimuleer je dat de emotie als een golfbeweging door het lichaam kan stromen en geleidelijk aan het lichaam verlaat.

Denk maar eens terug aan welke ontspanning, ontlading en ruimte je hebt gevoeld na een flinke huilbui of nadat je hebt geuit wat je werkelijk dwarszat.

Op het moment dat de in het verleden genomen beslissingen en overtuigingen – die belemmerend werken – transformeren in nieuwe beslissingen en overtuigingen die in plaats van belemmerend nu juist bekrachtigend werken, heeft dit direct effect op de capaciteiten en vaardigheden van de persoon. De hulpbron die nodig is om de hindernis op te heffen, komt op deze manier ter beschikking. Zo maak je de weg vrij voor het bereiken van je doel.

Stabilisatie Van Het Veranderingsproces

In de vorige hoofdstukken hebben we kunnen zien hoe hindernissen te overwinnen zijn zodra de hulpbronnen worden vrijgemaakt.

Op het moment dat de hulpbronnen ter beschikking staan, kunnen de capaciteiten om het doel te bereiken worden gebruikt. Het moment van realisatie van de droom lijkt aangebroken.

CONGRUENTIE / INCONGRUENTIE

De kans van slagen is echter nog niet optimaal. Op het moment dat je een verandering in de bewegingsrichting van de ijsberg realiseert, zullen stromingen die aanvankelijk nauwelijks inwerkten op de bewegingsrichting, ineens een duidelijk voelbare invloed gaan uitoefenen op de ijsberg.

Onze identiteit is opgebouwd uit vele identiteitsdelen. We kennen in ons dagelijks leven allerlei taken en rollen; je rol als kind van je ouders, de ouderrol richting je kind, de rol richting buurtgenoot, collega, vriend(in), noem maar op.

Als er een verandering wordt aangebracht in het gedrag van een van die rollen, – bijvoorbeeld de ouder die meer tijd vrijmaakt voor zijn kind – dan kan deze verandering in conflict komen met andere rollen, bijvoorbeeld de rol van collega of het identiteitsdeel wat een carrière nastreeft.

Zodra je het oorspronkelijke doel realiteit wilt laten worden door het uit te voeren, kan het identiteitsdeel dat het niet met de verandering eens is, worden geactiveerd. Het zal als een ‘saboteur’ het bereiken van het doel tegenwerken. Er ontstaat bijgevolg een incongruentie met het doel. Ratio en gevoel zitten namelijk niet meer op één lijn. Er is een nieuwe hindernis geactiveerd.

Er zijn nu twee zaken mogelijk.

Enerzijds kun je een hulpbron opzoeken en vrijmaken, die vervolgens de hindernis overwint.

Anderzijds is het mogelijk om vanuit een dialoog met de verschillende betrokken identiteitsdelen tot een compromis komen. De gewenste situatie, het doel, wordt dusdanig aangepast, dat alle partijen zich er goed bij kunnen voelen. Ratio en gevoel zitten weer op één lijn: de congruentie is hersteld.

HELING VAN HET INNERLIJK KIND

In sommige situaties is het nog noodzakelijk om bepaalde ontwikkelingsvaardigheden, die in de kinderjaren niet of onvoldoende zijn eigen gemaakt, alsnog te ontwikkelen om het doel te kunnen bereiken.

De ontwikkeling van een kind kent een vast verloop in zijn ontwikkelingsfase. In iedere fase behoort het kind specifieke vaardigheden te ontwikkelen. Deze vaardigheden vormen op hun beurt weer de fundering voor de volgende ontwikkelingsfase. Om deze vaardigheden te kunnen ontwikkelen, behoren de verzorgers van het kind de basisbehoeftes van dit kind in te vullen.

Bijvoorbeeld: het pasgeboren kind hoort te leren zich te hechten aan zijn of haar verzorger(s). Koestering, zorg en vertrouwen zijn noodzakelijk voor het kind om zich veilig te kunnen hechten. Zodra het kind zich heeft gehecht, kan het zich in de volgende ontwikkelingsfase leren onthechten en de eerste ervaringen opdoen van zijn of haar autonomie. Het kan weglopen en nee zeggen tegen zijn verzorger(s). Hierdoor wordt het mogelijk voor de peuter om te leren omgaan met grenzen.

In mijn coachpraktijk werk ik de laatste jaren veel met mensen met vermoeidheidsklachten en burn-

out. Het vermogen om gezond met grenzen om te gaan is bij deze cliënten niet of nauwelijks ontwikkeld.

Grenzen aangeven en handhaven en andermans grenzen herkennen en erkennen zijn vaardigheden waarvan de basis wordt gelegd in de peuterjaren.

De basisbehoeften veiligheid, acceptatie en stimulering zijn hierbij belangrijk. Zijn deze basisbehoeften in de peuterjaren onvoldoende ingevuld, dan kan dit later problemen geven in bijvoorbeeld het vermogen om nee te kunnen zeggen of nee van een ander te kunnen accepteren.

Op het moment dat je de onderdrukte emoties hebt losgelaten met behulp van een NEI®-interventie en de belemmerende overtuigingen hebt veranderd in bekrachtigende overtuigingen, dan ben je er nog niet.

Het identiteitsdeel dat tot nu toe het gedrag aanstuurde, reageerde met een gedragspatroon dat in dit voorbeeld past bij een leeftijd van een peuter. Zodra dit identiteitsdeel is bevrijd van zijn belemmeringen, dan moet het nog groeien tot de huidige biologische leeftijd, waarbij de ontwikkelingsvaardigheden nog moeten worden eigen gemaakt.

Dit identiteitsdeel zal moeten leren zich in toenemende mate veilig genoeg te voelen en zichzelf te stimuleren om zijn grenzen aan te geven, te handhaven en andermans grenzen te accepteren, ook in situaties waar hier weerstand geboden gaat worden.

Dit groeiproces kun je stabiliseren door een denkbeeldige verbinding te creëren tussen het innerlijk kind en de volwassene van NU. Zodra het kind ondersteuning nodig heeft voor het invullen van één of meerdere basisbehoeften, dan kan het een beroep doen op de volwassene van NU, die in staat is deze ondersteuning te geven. Op deze manier hoeft het vlucht- en vechtmechanisme niet meer te worden geactiveerd en voelt het innerlijk kind zich vrij om zichzelf verder te ontplooiën

Op deze manier creëer je een stabilisatie van het veranderingsproces en wordt de droom een werkelijke realiteit, die in staat is om eventuele stormen te doorstaan.

WAT IS NEI®?

NEI® staat voor Neuro Emotionele Integratie oftewel *Never Ending Inspiration*.

NEI® is een effectieve methode om niet goed verwerkte emoties op te sporen en te integreren. Het opnieuw moeten herbeleven van het oorspronkelijke incident is daarbij geen noodzaak. En lange 'praatsessies' evenmin.

NEI® levert goede resultaten op, ook in combinatie met de methoden van reguliere artsen, tandartsen en vele andere therapeuten en hulpverleners. De afgelopen jaren zijn in Nederland al enkele honderden artsen, therapeuten en ook leken opgeleid in het toepassen van de therapie.

NEI® is een methode waarmee je het vermogen verhoogt om:

- emoties nauwkeurig te kunnen waarnemen, beoordelen en uiten;
- emoties en de kennis die daaruit voortvloeit beter te begrijpen;
- inzicht te verkrijgen in belemmerende (gedrags-) patronen en sabotages;
- te durven vertrouwen op jezelf en op je intuïtie;
- daadwerkelijk tot intrinsieke (en daarmee blijvende) gedragsverandering te komen;
- inzicht te verkrijgen in je hoogste doelstellingen en waarden (zelfs diegene die je voor jezelf verborgen hebt gehouden);
- inzicht te verkrijgen in je doel in het leven en hoe je uiteindelijk je succes en je vervulling zult definiëren.

Mensen die NEI® hebben ervaren, hebben meer inzicht in hun functioneren gekregen. Het is hen

gelukt doelen te stellen en te bereiken, en ze zijn zich van hun eigen verantwoordelijkheid in het leven bewust.

DE KWALITEIT VAN JE LEVEN

De meeste mensen laten hun leven bepalen door anderen. Hoe vaak ben je niet uren na een gesprek nog boos of gefrustreerd? Hoe vaak ben je niet bang voor iets wat kan gebeuren? Wat bepaalt je gedrag en je gevoel?

Ons gedrag wordt bepaald door ons onderbewustzijn. Ons onderbewustzijn wordt geprogrammeerd door onze ervaringen, zoals bij een computer. Aan al onze ervaringen geven we een bepaalde betekenis. Iets is alleen zoals jij het interpreteert of ooit hebt geïnterpreteerd. Die interpretatie of betekenis bepaalt dus je realiteit. Let wel: je emotionele realiteit. En dat is de realiteit die je gedachten en gedragingen bepaalt. Een metaforisch voorbeeld: stel dat je bang bent voor honden. Honden zijn niet eng, jij vindt ze eng (emotionele realiteit). Het kan zijn dat je in je jeugd een keer bent gebeten, en nu ben je nog steeds bang dat het weer gebeurt. Je wilt niet bang wegllopen, je wilt op zijn minst de keuze hebben om te kunnen blijven staan. Maar door de emotionele blokkade sla je telkens weer op de vlucht. Is het niet fysiek, dan toch zeker emotioneel, want je hebt in je onderbewuste ooit opgeslagen dat honden eng zijn. Je hebt geen keuze.

HOE WERKT NEI®?

NEI® richt zich op de oorzaak en motivatie van gedrag en het loslaten van blokkades en belemmerende overtuigingen. Je zult de relatie gaan zien tussen je gevoel en je gedrag. Zolang je bewuste en onbewuste niet overeenstemmen (niet congruent zijn) kost dat energie.

NEI® werkt met de semantische responstest. Dit is een spiertest. Het is wetenschappelijk bewezen dat als men bewust iets zegt waarmee het onderbewuste incongruent is, er een spierverslapping optreedt. Op dit gegeven is ook de bekende leugendetector gebaseerd.

Met de spiertest wordt getest of iemand congruent is met wat hij of zij zegt te willen of zegt te zijn. Vervolgens test de NEI® Practitioner de reflexpunten van de organen en vindt de emotie die bij de incongruentie hoort. Door specifieke vraagprotocollen wordt de allereerste situatie waarin de emotie is ontstaan, opgespoord. In die situatie is een incongruentie ontstaan tussen de linker- (verstand) en de rechterhersen helft (gevoel) dat als gevolg heeft gehad dat de emotie niet is verwerkt en als een soort 'emotioneel virus' in de cellen van het lichaam is opgeslagen. De ontdekkingsreis naar deze eerste emotie is niet alleen spannend, maar leidt ook tot bewustwording van de reden waarom we onszelf saboteren. Ook lichamelijke klachten hebben vaak onderliggende negatieve emoties, die het genezingsproces belemmeren.

DE INTEGRATIE

Als het hele plaatje, waarin de emotie ooit is ontstaan, rond is en er bewustwording is in het effect dat deze emotie nu nog op het gedrag van iemand heeft, worden door middel van een speciale techniek de linker- en de rechterhersen helft in balans gebracht. Hierdoor kan de blokkerende emotie onmiddellijk vrijkomen en worden losgelaten. De behandeling wordt meestal als plezierig ervaren. Het geeft opluchting en energie. Een behandeling duurt vaak maar enkele sessies. Het is dus geen lange therapie.

- Een vitaal en liefdevol leven, is dat niet wat we in ons hart het allerliefst willen?
- Waarom lukt het de meesten van ons niet om alles uit het leven te halen wat erin zit ?
- Waarom blokkeren we onszelf?

- Waarom saboteren we onze goede voornemens?
- Waarom worden we soms overspoeld door emoties?
- Waarom zijn we in wezen niet zo gelukkig als we zo graag willen zijn? WAAROM!?!?

Het antwoord zit in jou! Je hebt alles in je om emotioneel in balans te zijn. Laat NEI® je helpen om het antwoord te vinden op de vraag hoe jij jouw potentieel volledig kunt benutten.

NEI® Practitioner: De Opleiding

Je weet nu al veel over NEI®. De eenjarige opleiding tot NEI® Practitioner start ieder jaar in januari of februari en het examen is dan in oktober. Om aan deze opleiding te kunnen deelnemen, moet je wel aan zelfontwikkeling hebben gedaan. De reden is dat we onze therapeuten niet al hun blokkades en overtuigingen tijdens de opleiding willen laten verwerken. Daarvoor hebben we de All In One opleiding ontwikkeld. In die opleiding worden al je blokkades aangepakt. Heb je al veel gedaan dan resteert de module Emotioneel Evenwicht. In deze module leer je het spiertesten. Daarnaast is aan te raden om de workshop Meesterschap uit All In One te volgen gedurende de NEI® opleiding. Dit is een tweedaagse workshop met een avond vooraf.

MEER OVER DE OPLEIDING

NEI® is gebaseerd op het feit dat emotionele blokkades ons ziek houden of ons uit balans brengen. In de opleiding komen vele onderwerpen aan bod die je als NEI® Practitioner in je praktijk zult tegenkomen. Zo wordt er ook gewerkt aan het verhelpen van fysieke klachten en het voorkomen van ziekten; voedingspatronen en het inzetten van ondersteunende remedies.

BEGELEIDING TIJDENS DE NEI® PRACTITIONER OPLEIDING

Tijdens de opleiding maak je deel uit van een groep studiegenoten uit jouw regio. Binnen deze coachgroep oefen je regelmatig met je medecursisten en buiten de modules om met de stof die je tijdens de opleiding wordt aangereikt. De coachgroep staat onder leiding van een Opleidingscoach die je intensief begeleidt in je persoonlijke processen en feedback geeft op de aangeleerde methodiek.

HOOFDTRAINER EN LOCATIE NEI® PRACTITIONER OPLEIDING

Deze opleiding staat onder leiding van Riny Verstappen, zij geeft deze opleiding al vele jaren op een integrale en deskundige wijze. Riny werkt al langer dan tien jaar met NEI® technieken en heeft hierdoor ook een brede praktijkervaring. Tevens heeft zij een coachingspraktijk waarin zij onder andere met NEI® technieken cliënten ondersteunt.

Alle NEI® modules worden gehouden in het stijlvolle Hotel Conferentiecentrum Zonheuvel in Doorn, gelegen in de bosrijke omgeving van de Utrechtse Heuvelrug. De trainingen worden gegeven in een aangename, goed geoutilleerde trainingsruimte en vinden plaats van 10.00 tot 18.00 uur.

NEI® PRACTITIONER CERTIFICERING

De NEI® Practitioner opleiding is een erkende, gecertificeerde beroepsopleiding. Nadat je het examen succesvol hebt afgerond, ontvang je een diploma. Hierna kun je lid worden van de beroepsvereniging VIV (Vereniging Integrale Vitaliteit). Je kunt je als NEI® therapeut of NEI® coach zelfstandig vestigen. Voor meer informatie kijk op www.vitaliteitkunde.nl

Kenmerken van de NEI® Practitioner opleiding bij de Andromeda Academy:

- Flexibel, open en mensgericht, dynamisch en praktisch van opzet.
- Integratie van nieuwe technieken en speciale onderwerpen.
- Aandacht voor zelfonderzoek, intensieve en deskundige begeleiding.
- Mogelijkheid tot individuele begeleiding en supervisie.

- Een trainersteam met hart voor het vak, vanuit hun trainerservaringen in diverse werkvelden verrijken de NEI® trainers de modules met veel praktijkvoorbeelden.
- Een erkende, gecertificeerde opleiding die toegang biedt tot het lidmaatschap van een beroepsvereniging waardoor o.a. het consult door sommige ziektekostenverzekeraars wordt vergoed.

NEI® OPLEIDINGSTARIEF EN INSCHRIJFMOGELIJKHEDEN

De NEI® opleiding bestaat uit 22 dagen. De deelnameprijs voor het totale opleidingsjaar bedraagt € 2.490,- per persoon, inclusief manuals, flowcharts en examens. Tijdens alle moduledagen is er tijdens de pauzes koffie, thee en water en een lunchbuffet.

Na ontvangst van je inschrijving ontvang je een factuur en een bevestiging van deelname. Betaling in termijnen is mogelijk.

N.B. Bijkomende kosten in lesmateriaal (ca. € 200,-) zijn onder andere een AST set en testmiddelen; deze zijn niet verplicht maar worden wel aanbevolen.

Desgewenst kun je (voor eigen rekening) overnachten in het hotel; er geldt een speciaal tarief voor deelnemers aan de opleiding. Bij reservering ontvang je hierover informatie.

Informatie: Andromeda Academy, Middellie 1, 1472 GN Middellie

Telefoonnummer: 0299 477555

Reserveren: online inschrijven op www.andromeda-academy.nl

Literatuur

Aandacht, een psychologische benadering, A. Kok & A.J.W. Boelhouwer, Van Gorcum & Comp., Assen, 1997.

Acupunctuuratlas van de Gevoelens, Huub Verlinden, De Born, Nuth, 2000.

Flower Power, heel je ziel, Roy Martina, Andromeda, Middelie, 2005.

Fysiologie van de mens, dr. J.A. Bernardsen & dr. L.N. Bouman, Bohn, Scheltema & Holkema, Utrecht 1978.

Het innerlijke kind als waakhond, hoe we onszelf aan de ketting leggen, Pieter Wierenga, Tasso Uitgeverij BV, Balkbrug, 1999.

Je kunt je leven helen, Louise L. Hay, De Zaak, Groningen, 10e druk 1990.

Pluk het geluk!, Maarten C. Berg, Kosmos-Z&K Uitgevers B.V., Utrecht, 2003.

Wat ben je waard, Roy Martina, Andromeda, Middelie, 1998.

Wie ben je echt! Neuro Emotionele Integratie, Roy Martina, Andromeda, Middelie, 1997.

ANDROMEDA

De Beleving

Andromeda is een beleving.

Als uitgeverij geven we boeken uit op het gebied van zelfontwikkeling. Alle uitgaven moeten aanvullend op elkaar zijn en niet tegengesteld aan elkaar. De boeken die we uitgeven zijn dan ook met zorg gekozen en met liefde geschreven en vormgegeven. De auteurs van Andromeda zijn bijna allemaal vrienden van ons en de meesten kennen elkaar goed of in ieder geval elkaars werk.

Door het lezen van de boeken van Andromeda ontstond bij veel lezers de wens om een workshop te volgen om zich verder in het onderwerp te verdiepen. Om aan die vraag te voldoen organiseren we regelmatig workshops, trainingen en lezingen. We proberen onze filosofie ook in deze workshops over te brengen.

Het uitgangspunt van Andromeda is dat zelfontwikkeling nooit stopt. Na zelfontwikkeling komt zelfontplooiing. Als je eenmaal begint met het werken aan jezelf kun je dat altijd blijven doen. Er zijn altijd nieuwe inzichten die je verder helpen op je levenspad. Die inzichten brengen we over via de boeken, de *Andromeda NieuwZ*, de website www.andromeda.nu of www.enneagram.nu en via de workshops en lezingen.

We wensen je veel succes op jouw weg naar zelfontwikkeling.

Christien Broekhoven/Willem Jan van de Wetering
Uitgevers van Andromeda

