

HELEND LEVEN (nieuwe cursus)

Een 'evolutie' van mijn vorige cursussen.

Helend leven gaat niet over veranderen, maar een geheel nieuw mens worden. re-engineering

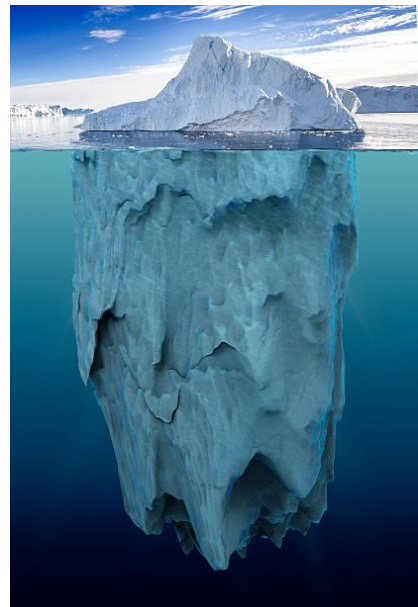
Veel mensen kampen met steeds recidiverende klachten. Zowel fysieke, als emotionele problemen kunnen hierbij spelen. O.a. Dr. Sarno legt uit dat veel emoties (vanuit jeugd of later) liggen opgeslagen in het autonome zenuwstelsel.

Dat geeft uiteindelijk zo veel druk dat het zich gaat uiten in een fysieke klacht. Zo heeft rugpijn vaak te maken met opgeslagen boosheid of zelfs woede. Dit is de psyche (boosheid) die zich uitdrukt in de soma (rugklacht). Daar werkt de psychosomatiek mee.

Dat je die emotie in je onderbewustzijn hebt opgeslagen ben je je niet bewust.

De kunst is nu om het vanuit je onderbewustzijn naar boven te halen om geheeld te mogen worden. Je hoeft hierbij niet het 'ondergedompelde' opnieuw te beleven. Maar het mag wel aan de oppervlakte komen. Het mag uit de freeze-stand worden gehaald en waargenomen worden. Dat mag op een zeer milde, veilige manier gebeuren. Je kan en mag niet in één keer alles wat ondergedompeld zit omhoog halen. Dat is veel te veel. Met hele kleine stapjes gaan we het aanroeren en helen.

Dat kan beginnen met weer luisteren naar je lichaam. En dan heb ik het over VOELEN in je lichaam. Sensaties waarnemen. Emoties zijn namelijk niet te helen. Wel de sensaties die bij die emoties passen. De sensaties voel je in je lichaam. Dat is voor iedereen anders.



Herken je één of meer van onderstaande punten bij jezelf?

- Je bent positief ingesteld maar toch blijven dingen in je leven vastlopen. Je blijft maar dingen proberen maar komt toch niet echt waar je wilt komen...
- Je hebt een bewuste, gezonde levensstijl maar toch blijf je gebrek aan energie ervaren. Je blijft moe.
- Je wordt soms overvallen door heftige onrust en zenuwachtigheid terwijl er geen directe dreiging is of het omgekeerde i.e. je kunt niet (genoeg) voelen wat er in je lijf gebeurt.
- De neiging om in relaties te stappen die niet goed voor je zijn (de rode vlaggen niet kunnen zien) of ook neiging om 'liefde te zoeken door altijd lief te zijn'. Uit contact zijn met je eigen behoeften. Vaak 'please-gedrag' vertonen.
- Je bent al heel lang op zoek naar opluchting (van pijn, emoties) maar de symptomen blijven aanhouden ondanks allerlei therapieën en helingsmodaliteiten.

Dan is HELEND LEVEN misschien een oplossing voor je.

Wat gaan we doen met de cursus HELEND LEVEN?

- Leren over het zenuwstelsel; alleen wanneer je snapt hoe het zenuwstelsel werkt, weet je wat je doet met de oefeningen en zal je het ook beter kunnen uitvoeren, waardoor een beter effect
- Heel veel oefeningen;
 - o Ademhaling
 - o Meditatie
 - o Vagus oefeningen
 - o Schrijf oefeningen
- Aanleren van extreme prikkels (mensen die de cursus In 10 stappen je gezondheid in eigen hand, of de 100 dagen Intermittent Living Challenge hebben gevolgd weten wat dit voor je kan betekenen).

Mensen die in de freeze zitten, spanning hebben in het lijf, slapeloosheid ervaren etc. hebben geen rustgevende medicatie nodig, maar juist gezonde kortdurende stressprikkelers. Bij rustgevende medicatie dompel je de boel alleen maar extra onder. Zo kom je dus nooit echt van je klachten af.



- Vooral er de tijd voor nemen; iedereen mag dit op zijn/haar eigen tempo gaan doen. Het zenuwstelsel is een traag-lerend systeem. Dus geduld is hier zeker op zijn plaats.

Dat laatste maakt het voor mij lastig om er een goede cursus van te maken met een juiste tijdlijn. Die tijdlijn is er namelijk niet echt. Iedereen heeft hierin zijn eigen tijdlijn.

TOCH GA IK STARTEN MET DE CURSUS HELEND LEVEN

Onze moeders, je eigen moeder en 'moeder aarde' hebben altijd goed voor ons willen zorgen. Dat hebben ze uit liefde gedaan. Maar als je lichaam ziek is, of zich niet gedraagt zoals voor jou normaal is, kun je een gevoel van onbehagen, angst of depressie ervaren dat alleen maar weggenomen kan worden door de eerdere staat van gezondheid en vitaliteit - zoals je die van je moeder hebt gekregen - te herstellen. Maar HOE?

Ik denk dat mijn nieuwe 'geëvolueerde' cursus HELEND LEVEN zeker een bijdrage kan leveren.

Wie durft mag zich NU bij me aanmelden. We gaan dan samen op pad. En samen creëren we de cursus. Ik kan van jullie leren hoeveel tijd er voor een bepaald stuk genomen mag worden.

We starten eens in de week met een stuk educatie en vooral ook oefeningen. De oefeningen dien je echt dagelijks te doen. Door de herhaling leert je autonome zenuwstelsel en kan je uiteindelijk dingen gaan helen, opruimen, loslaten.

Zoals hierboven beschreven is het een traag, log systeem wat herhaald getriggerd mag worden.

Het zijn dus met recht OEFENINGEN. Dat vergt dus oefening. En dus tijd.

Wanneer je (nog) geen tijd wil vrijmaken aan je helingsproces hoef je nog niet aan deze cursus te beginnen.

Elke dag mag je minimaal 30 minuten inplannen voor deze cursus.

Wanneer je dat wel in jezelf wil investeren, dan nodig ik je hierbij van harte uit om deel te gaan nemen aan **JOUW HELINGSPROCES**.

Ik heb er enorm veel zin in om je hierin te mogen begeleiden.

Wanneer?

ONLINE;	dinsdag	28-11-2023	19.30 – 20.30 uur ?	10 + weken ?
LIFE;	dinsdag	28-11-2023	11.00 – 12.00 uur ?	10 + weken ?

(zowel de duur als het aantal weken kan nog worden aangepast / we creëren het samen)

Kosten Pilot?

€ 75,- voor de gehele cursus,
inclusief cursusmap en werkboek

Interesse?

Stuur me een mail of een app.

inez@unique-fitnesscentrum.nl

mobiel: 06-29088180

