

E-BOOK:

CREËER HET LEVEN DAT JE WILT MET PSYCH-K®

PSYCH-K®



INHOUDSOPGAVE

1. WAT IS PSYCH-K®?	3
2. VOOR WIE IS PSYCH-K®?	5
3. VOOR WAT IS PSYCH-K®?	6
4. WAAROM IS DE WERKING VAN PSYCH-K® ZO KRACHTIG?	9
5. WAAROM MET EEN PSYCH-K® FACILITATOR AAN JE PROBLEMEN WERKEN?	10
6. HOE KUN JE MET JE ONDERBEWUSTE COMMUNICEREN?	12
7. BALANSEN PSYCH-K®	13
8. ROB WILLIAMS	14
9. BRUCE LIPTON	16
10. YOU TUBE	17
11. BOEKEN EN ARTIKELEN	18
12. VERGOEDINGEN EN GRATIS CONSULT	23

1. WAT IS PSYCH-K®?

PSYCH-K® is een snelle en vriendelijke manier om beperkende overtuigingen in je onderbewustzijn te veranderen, vanuit waar vrijwel al het menselijk gedrag en emoties worden aangestuurd. Het is een simpel en zeer krachtig proces waarmee je je overtuigingen in lijn kunt brengen met dat stuk in jezelf, dat weet wat goed voor je is en wat je blij maakt. Tevens kun je met PSYCH-K® op een gemakkelijke manier stress transformeren naar ontspanning, waardoor je je weer liefdevol en blij kunt voelen.

(Onbewuste) Overtuigingen

Je overtuigingen zijn conclusies die je onderbewustzijn heeft getrokken uit eerdere ervaringen. Vooral je ervaringen in je eerste levensjaren, maar ook latere ervaringen, vormen je overtuigingen. Uit hersenonderzoek blijkt dat ruim 95% van onze overtuigingen onbewust zijn. Op basis van onze overtuigingen ontstaan onze gedachten, onze reacties en hoe we ons voelen. Hoe je reageert in situaties en hoe je je voelt, kun je daarom het gemakkelijkste veranderen door het vervangen van je onbewuste overtuigingen.

Het onderbewuste, de blijvende verandering

De bewuste geest maakt maar voor 5% de dienst uit. Dat is ook de reden dat we veelal onze goede voornemens niet kunnen volhouden. Het is juist ons onderbewustzijn (95%) dat veruit de grootste invloed uitoefent op ons gedrag en onze emoties. Wil je echt iets blijvend en effectief veranderen, dan moet je bij de kern zijn en dat is het onderbewuste.

Overtuigingen Veranderen

PSYCH-K® werkt met balansen om belemmerende overtuigingen te vervangen door bekrachtigende overtuigingen. Een balans is een eenvoudig proces dat ontworpen is om evenwicht te creëren tussen beide helften van de hersenen. Deze “hele-brein-staat” is ideaal voor het herprogrammeren van de geest met nieuwe bekrachtigende overtuigingen en het reduceren van ongewenste stress.

Hele-brein-staat

De hele-brein-staat zie je met hersenonderzoek terug bij zeer geoefende yogi en mensen die al vele jaren meditatie beoefenen. In een hele-brein-staat hebben mensen de beschikking over al hun capaciteiten van zowel de linker- als de rechter hersenhelft. Grofweg gezegd gaat de linker hersenhelft over functies als logisch nadenken met woorden en is goed in analyseren. De rechter hersenhelft denkt in beelden en hier zitten de emoties en creativiteit.

Iemand die in de rechter hersenhelft ‘vast’ zit kan zich overspoeld voelen door emoties en heeft niet meer de beschikking over optimaal rationeel denken. Of andersom, als iemand ‘vast’ zit in de linker hersenhelft en geen emoties ervaart of toegang heeft tot zijn creativiteit. In een PSYCH-K® balans kan een

herprogrammering van een overtuiging plaatsvinden door het bereiken van een helebrein-staat.

PSYCH-K® is:

- Een vriendelijke manier om verandering te weeg te brengen in ons onderbewuste.
- Een simpel en zeer krachtig proces om onderbewuste overtuigingen te veranderen die je belemmeren en saboteren.
- Een unieke mix van verschillende tools voor verandering; sommige komen uit de moderne neurowetenschap en andere uit oude wijsgerige tradities.
- Een doeltreffende en simpele manier om fysieke en emotionele stress te verminderen.
- Een revolutionaire aanpak om verandering op het onderbewuste niveau te bewerkstelligen waar 95% van ons bewustzijn actief is.
- Een proces dat vernieuwend is met betrekking tot standaard methoden van visualisatie, wilskracht en positieve affirmaties. Dit proces is vooral zeer effectief in de gebieden van gedrag/gewoonte verandering, welzijn en vermindering van stress.

Wat is PSYCH-K® niet?

- PSYCH-K® is niet altijd een 'quick fix'. Hoewel een PSYCH-K® balans altijd direct resultaat geeft, kan het zijn dat er wat tijd overheen gaat voordat de effecten merkbaar worden. Rome is ook niet op 1 dag gebouwd en ons leven ook niet. Wij zijn allemaal complexe en unieke individuen en het is belangrijk om dat te erkennen. Het is daarom soms nodig om de tijd te nemen om te bepalen wat de oorzaak – en de oplossing – is van een probleem.
- PSYCH-K® is niet een genezing en wordt ook niet aangeboden als een 'behandeling'. PSYCH-K® werkt aan de overtuigingen die 'onder' de gezondheidssklachten liggen; het is geen genezingsmethode. Als dusdanig is het een aanvulling op reguliere behandelingen.

2. VOOR WIE IS PSYCH-K®?

PSYCH-K® is mogelijk voor mensen van alle leeftijden.

Bij kinderen onder de acht jaar stem ik samen met de ouder af of het mogelijk is om met het kind te werken en anders is het mogelijk om met de ouder te werken. PSYCH-K® werkt meestal zeer goed bij kinderen vanaf 8 jaar. Het werkt snel en effectief en kinderen vinden het heel leuk. Ze ervaren het een beetje als magie.

Het is ook mogelijk om PSYCH-K® te gebruiken voor personen die zelf niet in staat zijn om aan een sessie deel te nemen door middel van een plaatsvervangingsprotocol. Het plaatsvervangingsprotocol is vergelijkbaar met dat je bij familieopstellingen voor iemand anders opgesteld kunt worden.

Persoonlijk heb ik door middel van plaatsvervangende heeler hele mooie resultaten behaald met mijn zoontje van 4 jaar en mijn dementerende moeder. Van bijvoorbeeld een cliënte met een zoon met een stoornis in het autistisch spectrum heb ik terug gehoord dat zij merkbaar verschil in zijn gedrag opmerkt.

3. VOOR WAT IS PSYCH-K®?

Blokkades opheffen:

Je kunt met PSYCH-K® met alle mogelijke thema's aan het werk waar stress bij wordt ervaren zoals gebrek aan zelfvertrouwen en persoonlijke kracht, relatiesproblemen, lichamelijke klachten, het verwerken van trauma's, problemen op het werk etc. Bij al deze thema's spelen overtuigingen die je blokkeren het leven te leiden dat je graag zouden willen. PSYCH-K® biedt een aantal manieren om overtuigingen, die blokkeren wat je wilt te herkennen en te vervangen door overtuigingen, die je bekrachtigen. Het doel van PSYCH-K® is dus blokkades opheffen.

Een aantal voorbeelden van wat je zou kunnen en willen bereiken door middel van PSYCH-K®:

Innerlijke onrust:

Stressvolle gedachten komen voort uit belemmerende overtuigingen. Ik kan je helpen deze te vervangen door ondersteunende overtuigingen. Hierdoor verdwijnen de onrustgevendende gedachten en werken we aan het verdwijnen van de innerlijke onrust.

Overprikkeling en vermoeidheid:

Ben je snel moe, overgeprikkeld en of voel je je uitgeput? We kunnen samen onderzoeken welke belemmerende overtuigingen maken dat je je zo voelt en deze vervangen door overtuigingen die je meer energie geven en maken dat je meer prikkels aankunt. PSYCH-K® kan je effectief toepassen voor het opheffen van overprikkeling en vermoeidheid.

Depressie herstel:

Heb je veel depressieve gedachten en gevoelens? Ik begeleid je erbij de overtuigingen te onderzoeken die de depressieve gedachten en gevoelens veroorzaken. Door deze te veranderen in ondersteunende overtuigingen, kun je je weer blijer en vrolijker gaan voelen. Dit kan zeer ondersteunend werken in je depressie herstel.

Lage weerstand:

Als je snel ziek wordt, kunnen we je belemmerende overtuigingen over ziek worden onderzoeken en vervangen door overtuigingen die je onderbewuste aan het werk zetten om je zelfherstellend vermogen te vergroten. Naast reguliere behandelmethoden kan dit kan ondersteunend werken en hierdoor kan je sneller herstellen van een lage weerstand.

Eigenwaarde:

Heb je moeite met kritiek, ben je bang om fouten te maken, voel je je vaak onzeker, heb je moeite met tijdsdruk, voel je vaak een slachtoffer van je situatie? Je kunt in je

kracht komen door je overtuigingen over deze situaties te veranderen. PSYCH-K® kun je effectief inzetten voor het verhogen van je eigenwaarde.

Voor het verhogen van je eigenwaarde bied ik ook een specifiek programma van overtuigingen aan. Voor meer informatie kun je me hierover bellen of e-mailen.

Zelfvertrouwen:

Heb je groepsangst, prestatieangst, examenvrees of zijn er andere situaties waarin je erg zenuwachtig of angstig voelt? Ik kan je helpen te onderzoeken welke overtuigingen je zo laten voelen en we kunnen deze vervangen door overtuigingen die je in deze situaties rustig laten voelen en vol zelfvertrouwen.

Concentratie en schoolprestaties:

Ben je snel afgeleid of heb je moeite met bepaalde vakken. Ik kan je begeleiden bij het opsporen van je overtuigingen over afgeleid worden en moeilijke vakken. Door het vervangen van je belemmerende overtuigingen kun je snel werken aan een verbetering van je concentratie en schoolprestaties.

Relatieproblemen:

Heb je een stressvolle relatie met je partner, je kind, je ouder, je werkgever of iemand anders? We kunnen een relatiebalans met deze persoon doen en de stressgevende overtuigingen in de relatie met de ander veranderen in overtuigingen die meer harmonie in de relatie brengen. PSYCH-K® is een eenvoudige manier om eenzijdig (zonder de ander) te werken aan je relatieproblemen.

Opvoedingsstress:

Schiet je regelmatig uit naar je kind en ben je minder geduldig dan je eigenlijk zou willen in de dagelijkse opvoedingssituaties? Ik kan je begeleiden bij het onderzoeken in welke situaties je je snel irriteert of boos bent en de onderliggende stress gevende overtuigingen opsporen. Door deze te vervangen door overtuigingen die maken dat je makkelijker kunt reageren op deze situaties, kun je weer meer verbinding met je kind(eren) voelen en het samen gezelliger hebben. PSYCH-K® is een effectieve manier voor het transformeren van opvoedingsstress.

Stoppen met roken:

Uit onderzoek blijkt dat mensen die succesvol stoppen met roken ervan overtuigd zijn dat ze kunnen en willen stoppen. Het stoppen met roken traject bestaat uit 2 sessies. Samen onderzoeken we wat jouw overtuigingen zijn over kunnen stoppen, hoe moeilijk het voor je is, hoe je kijkt naar mensen die roken of niet roken, wanneer je behoefte hebt aan een sigaret, de voordelen om te stoppen, de voordelen om te roken, stress die je hebt van druk van rokers om je heen en je oorspronkelijke reden om te roken. PSYCH-K® is een vriendelijke manier om je te helpen met het stoppen met roken.

Makkelijk geld verdienen:

Je overtuigingen zorgen ervoor hoe jij onderbewust denkt over geld verdienen en je trekt daardoor deze situaties naar je toe. Denk jij dat je hard moet werken voor geld, dat je niet voldoende geld hebt om te doen wat je wilt, dat je moeilijk rond kunt

komen, dat er meer geld uitgaat per maand dan er binnen komt of dat je het niet waard bent om veel geld te verdienen?

Voedselintoleranties en allergieën opheffen:

Het is gebleken dat intoleranties voor voedsel en allergieën veelal ontstaan door stressvolle situaties, waarbij het onderbewustzijn de stress is gaan associëren met het voedsel, een substantie of een dier. We kunnen met een speciaal hiervoor ontwikkelde PSYCH-K® balans de oorspronkelijke stress achterhalen en deze transformeren. Hiermee kunnen we werken aan het verminderen of zelfs geheel opheffen van voedselintoleranties en allergieën.

4. WAAROM IS DE WERKING VAN PSYCH-K® ZO KRACHTIG?

PSYCH-K werkt met het vervangen van belemmerende overtuigingen in je onderbewustzijn, die vormgeven aan je gedachten, patronen en emoties.

PSYCH-K is afkomstig van Robert M. Williams. In zijn boek "The Missing Piece Peace In Your Life" vertelt hij in hoofdstuk 2 van zijn boek waarom werken met het onderbewustzijn zoveel meer effect heeft dan werken met het bewuste:

Bij sommige doelen is de weg ernaar toe onderdeel van het plezier: bijvoorbeeld het beklimmen van een berg of het verbeteren van je PR. In alle andere gevallen is harder je best doen niet de oplossing. Inzicht, waarop veel therapie en coaching is gebaseerd, is zelden voldoende om blijvende veranderingen te bewerkstelligen. Zelfs wanneer inzicht wordt gecombineerd met actie en wilskracht. De oorzaak kennen en inzicht hebben in je patronen, is vaak niet de oplossing voor je problemen. Je zoekt namelijk op de verkeerde plek naar de antwoorden. Het echte antwoord is te vinden in het onderbewuste. Je herkent het onderbewuste wanneer je steeds jezelf saboteert: je wilt iets, maar je doet het toch niet of niet helemaal. Of je wilt iets niet meer doen en je zwicht toch voor de verleiding. Gevolg: gevoelens van frustratie en verlaging van je eigenwaarde.

De belangrijkste verschillen tussen het Bewuste en Onderbewuste:

Bewuste (5% van je brein)

Wil

Zet doelen en beoordeelt resultaat

Denkt abstract

Houdt ervan iets nieuws te proberen

Bepaalde verwerkingscapaciteit

1 tot 3 processen tegelijk

Gemiddeld 40 bits info per seconde

Korte termijngeheugen (20 seconden)

Onderbewuste (95% van je brein)

Gewoonte

Bestuurt en regelt het lichaam

Denkt letterlijk via de zintuigen

Geeft voorkeur aan het bekende

Zeer grote verwerkingscapaciteit

Duizenden processen tegelijk

Gem. 40 miljoen bits info per seconde

Lange termijngeheugen (Alle ervaringen, houdingen, waarden en overtuigingen)

Als je naar de verschillen kijkt is het logisch dat een krachtige machine als het onderbewuste de strijd wint van het bewuste, zodra je met het bewuste een verandering wilt bewerkstelligen.

Je kunt het onderbewuste zien als een harde schijf met verouderde programma's. Het is niet dat het onderbewuste je actief probeert tegen te houden om blij en succesvol te zijn als een vijand zou kunnen doen. Het is simpelweg zijn oude programma's aan het afspelen. Als je de programma's vernieuwd en up to date maakt, is het je grootste vriend!

PSYCH-K is een snelle en eenvoudige manier om belemmerende overtuigingen in het onderbewuste te veranderen in ondersteunende overtuigingen en je kan dus de software van je geest herprogrammeren.

Daarom is PSYCH-K zo krachtig.

5. WAAROM MET EEN PSYCH-K® FACILITATOR AAN JE PROBLEMEN WERKEN?

PSYCH-K is in Nederland nog relatief nieuw en onbekend. Hieronder 10 redenen waarom je voor begeleiding van een PSYCH-K facilitator zou willen kiezen om aan je problemen te werken en zo het leven te creëren dat je wilt:

1. Je kunt vanuit wat je niet meer wilt eenvoudig gaan zoeken naar wat je wel wilt. De blokkade die je tegenhoudt om dit te bereiken, kun je binnen enkele minuten opheffen en veranderen naar wat je wel wilt. Bijvoorbeeld “Ik ben verlegen als ik een leuke man ontmoet” naar “Ik ben ontspannen en zelfverzekerd als ik een leuke man ontmoet”.
2. PSYCH-K verandert je onderbewustzijn, die 95% van je bewustzijn beslaat en dus voor 95% je gedrag en emoties aanstuurt. Hierdoor hoef je na het doen van een PSYCH-K balans dus niet meer zo bewust je best te doen om te veranderen en gaat de verandering gemakkelijk en automatisch. PSYCH-K werkt daarom snel en eenvoudig.
3. PSYCH-K kun je op alle gebieden van je leven waar je stress, problemen of onvrede in ervaart toepassen. Zoals: eigenwaarde, zelfvertrouwen, opvoedingsstress, innerlijke onrust, depressie, angsten, gezondheid, trauma, verdriet/verlies, geldproblemen, (romantische) relaties, afvallen, stoppen met roken, solliciteren, concentratieproblemen etc.
4. PSYCH-K werkt met hele brein integratie. In een hele-brein-staat hebben mensen de beschikking over al hun capaciteiten van zowel de linker- als de rechter hersenhelft. Grofweg gezegd gaat de linker hersenhelft over functies als logisch nadenken met woorden en is goed in analyseren. De rechter hersenhelft denkt in beelden en hier zitten de emoties en creativiteit. Dit betekent dat je in hele-brein-staat de beschikking hebt over je volledige potentieel!
5. Je kunt met PSYCH-K aan elke klacht of probleem werken zonder te hoeven achter halen waar de klacht vandaan komt. Terugkijken naar je jeugd is niet nodig. Met PSYCH-K hoef je niet veel te praten en je kunt daardoor snel en effectief werken aan je persoonlijke ontwikkeling.
6. Je kunt binnen één sessie een stevige basis ontwikkelen door je kernovertuigingen te veranderen. Kernovertuigingen zoals: Ik wil leven versus Ik wil sterven, Ik kan versus Ik kan niet, Ik hou van mezelf versus Ik haat mezelf, Het universum is een vriendelijke plek versus Het universum is een onvriendelijke plek. Dit betekent dat je door één sessie destructieve krachten in je kunt veranderen naar innerlijke kracht die je ondersteunt om het leven te creëren wat jij wilt!

7. Traumatische en andere stressvolle gebeurtenissen uit het verleden kun binnen enkele minuten zonder het te hoeven herbeleven transformeren naar innerlijke rust over de situatie. Hierdoor kun heel gemakkelijk triggers van ongewenst gedrag en emoties (angst, woede, verdriet) opheffen.
8. Stress over toekomstige situaties (angsten, nervositeit, onrustige gedachten) kun je gemakkelijk opheffen.
9. Met PSYCH-K kun naast reguliere behandelingsmethoden aan je gezondheidsklachten werken. Door je overtuigingen over je gezondheid ondersteunend te laten zijn (bv Ik ben gezond versus Ik ben ziek) kun het zelf herstellend vermogen van je lichaam bevorderen doordat je onderbewustzijn eraan meewerkt.
10. Geen enkel andere methode is zo eenvoudig en kan in zo'n korte tijd zo'n groot resultaat geven, dat bovendien blijvend

6. HOE KUN JE MET JE ONDERBEWUSTE COMMUNICEREN?

Het onderbewuste stuurt de motor (beweeg) functies van het lichaam aan en heeft daarmee de controle over de spierfuncties. Het biedt daarmee een ingebouwde communicatie lijn met het onderbewuste, meer bekend als spiertesten. Met deze communicatie lijn met het onderbewuste kunnen we saboterende (belemmerende) overtuigingen opsporen.

Zeggen of denken we iets (met het bewuste) dat klopt voor het onderbewuste, dan krijgen we een sterk signaal uit het onderbewuste. Zeggen of denken we iets dat niet klopt voor het onderbewuste, dan ontstaat er een conflict in het brein, waardoor het signaal minder sterk is. Het resultaat is: in de eerste situatie hebben we een sterke spier, in de tweede situatie een zwakke spier.

Met deze sterke of zwakke spier werken we mee in PSYCH-K. Met je arm horizontaal naar links of rechts, je kin parallel aan de vloer en de ogen naar de grond gericht zeg je iets met betekenis en overtuiging dat waar is (Bv ik woon in Nederland). Als het waar is voor je onderbewuste levert dit een sterke spiertest op en gaat je arm niet naar beneden wanneer iemand er lichte druk naar beneden op geeft. Wanneer het niet waar is voor je onderbewuste (Bv. ik woon in Canada) gaat met dezelfde druk de arm naar beneden: een zwakke spiertest.



Op deze manier kun je ook overtuigingen die in je onderbewuste actief zijn testen. Bijvoorbeeld “Ik respecteer mezelf”, “Ik ben een liefdevol persoon die er toe doet voor anderen”, “Ik doe mijn best en mijn best is goed genoeg”.

Overtuigingen op jezelf testen met spiertesten is een vaardigheid die zoals de meeste vaardigheden geleerd kunnen worden met de juiste instructies, oefening en ervaring. Om het goed toe te passen is het verstandig om naar een PSYCH-K facilitator te gaan of een workshop bij een PSYCH-K instructeur te volgen

7. BALANSEN PSYCH-K®

In mijn begeleiding kan ik naast de eenvoudige balansen om een overtuiging te veranderen ook uitgebreidere PSYCH-K® balansen inzetten, die bijdragen aan nieuwe en meer diepgaande innerlijke kracht en vrijheid op alle gebieden van je leven:

Stressbalans:

Met deze balans kunnen situaties die normaal veel stress opleveren geneutraliseerd worden zodat je in deze situaties weer innerlijke rust kunt ervaren.

Traumabalans:

Met deze balans kunnen trauma's en andere pijnlijke situaties getransformeerd worden. Hierdoor kunnen deze situaties geneutraliseerd worden en zijn zij in het huidige leven geen belemmering om iets te doen of een trigger voor een reactie patroon in een huidige situatie. De balans kan gedaan worden zonder de situatie volledig te hoeven herbeleven.

Kernovertuigingenbalans:

In deze balans onderzoeken we 13 paren kernovertuigingen zoals "ik wil leven" versus "ik wil sterven", "ik kan" versus "ik kan niet", "ik houd van mezelf" versus "ik haat mezelf", "ik ben verantwoordelijk voor mijn eigen leven" versus "andere mensen en krachten bepalen mijn leven". De paren kernovertuigingen vertegenwoordigen basale en vitale thema's, die je kunnen blokkeren om de door jou gewenste doelen in het leven te bereiken. Deze balans geeft je een stevige basis en geeft vitaliteit om het leven makkelijker aan te kunnen en te gaan creëren wat je wilt. Deze balans kan ook toegepast worden bij thema's waar je in het leven tegen aan blijft lopen.

Relatiebalans:

Deze balans is ontworpen om het begrip tussen twee personen te verdiepen door de onderwerpen die hen uitdagen te identificeren en te transformeren. De balans kan helpen om stress die je in de aanwezigheid van een ander ervaart weg te nemen en daarmee de relatie in harmonie te brengen. Het is mogelijk deze balans zonder de aanwezigheid van de ander te doen.

Balans voor hechting aan het leven:

Emotioneel of lichamelijk pijnlijke gebeurtenissen uit je persoonlijke leven worden getransformeerd en losgelaten, inclusief stress rondom conceptie en geboorte en stress met betrekking tot de dood.

Communicatiebalansen:

Deze balansen vergemakkelijken zowel non verbale als verbale communicatie.

Allergie –en voedselintolerantiebalans:

Met deze balans kunnen heftige lichamelijke stressreacties in de vorm van allergieën of voedselintoleranties verminderd of opgeheven worden.

8. ROB WILLIAMS

Rob Williams de Initiatiefnemer van PSYCH-K® en schrijver van PSYCH-K “The Missing Piece Peace In Your Life”. Rob heeft een Bachelor of Arts Degree in filosofie aan de Universiteit van Californië, in Los Angeles, en een Masters Degree in Counseling en Personeelsdiensten van de Universiteit van Colorado. Hij is voorzitter van the Myrddin Corporation, en de directeur van het PSYCH-K Centre International.

De eerste 14 jaar van zijn carrière heeft Rob een hoge functie in het bedrijfsleven gehad. Door zijn persoonlijk ontwikkeling is hij verhuist van het bedrijfsleven in een leven van dienst als een professionele psychotherapeut. Tijdens zijn praktijk ervaring als psychotherapeut is het PSYCH-K® methode ontstaan.



In zijn boek “The Missing Piece Peace In Your Life” vertelt hij in hoofdstuk 1 hoe PSYCH-K begonnen is:

In 1983 had ik alles wat mijn hartje begeerde, vrouw, kinderen, huis, tuin, een prettig inkomen; en toch miste er iets essentieels. Ik volgde een opleiding tot coach. Ik realiseerde met het grote verschil tussen business en counseling, nl. resultaat (winst) versus proces en ik verbaasde me dat er in de psychotherapie zo weinig oog was voor het resultaat. Ik ging alternatieve therapieën bestuderen zoals NLP, hypnose, kinesiologie, touch for health, reiki e.a. In 1986 startte ik mijn eigen praktijk in psychotherapie. De volgende twee jaar worstelde ik om betere resultaten met mijn cliënten te behalen. Inzicht + wilskracht = verandering bleek niet op te gaan, er miste een stap. In december 1988 organiseerde ik een workshop en ik had hiervoor 150 flyers laten drukken. Bij het vouwen bleek er een fout in te zitten en er zat niets anders op dan ze opnieuw te laten drukken. Tot mijn grote ergernis bleek er nog een fout in te zitten en ook deze flyers konden zo de prullenbak in. Ik ging naar buiten om wat af te koelen en riep wanhopig: “OK God, als dit niet het werk is dat u wilt dat ik doe, wat wilt u dan dat ik doe?” Ik zat nog wat af te koelen en tot mijn verbazing komen er, binnen een

aantal minuten, beelden in mijn hoofd met een methode om onbewuste overtuigingen te veranderen. Toen de informatie stopte, heb ik alles genoteerd en zag ik pas wat het was: 13 paar tegengestelde overtuigingen en de complete instructie hoe ze te gebruiken. (Dit is wat we nu de Kernovertuigingenbalans noemen). In de daarop volgende maanden ontving ik de andere balansen als pakketjes. Al mijn vorige werkzaamheden hadden me voorbereid op deze intuïtieve ingevingen. Nadat ik deze aanpak eerst succesvol op mezelf en vrienden testte begon ik het te gebruiken in mijn praktijk. Met verbluffende resultaten: daar waar traditionele methodes maanden of jaren nodig hadden om resultaat te behalen, gebeurde dat nu in 2 tot 6 sessies. Het werkte! Moeiteloos!

9. BRUCE LIPTON

Dr. Bruce Lipton, celbioloog en oud-docent aan de medische faculteit van de Universiteit van Wisconsin en onderzoeker aan de Stanford University School of Medicine, is inmiddels een prominent en wereldwijd vermaard vertegenwoordiger van de 'nieuwe biologie'.

Zijn boek “De Biologie van de Overtuiging” hoe je gedachten je leven bepalen, is zeer interessant en heel leesbaar. Dr. Bruce Lipton beschrijft daar dat hij als wetenschapper kan bewijzen dat onze cellen geheugen hebben. Bruce Lipton is wereldwijd bekend vanwege de geniale manier waarop hij wetenschap en bewustzijnsontwikkeling jaren heeft onderzocht en in zijn boeken heeft beschreven. Zijn baanbrekende inzichten in het celmembraan maakte hem tot een pionier van de nieuwe wetenschap van epigenetica.

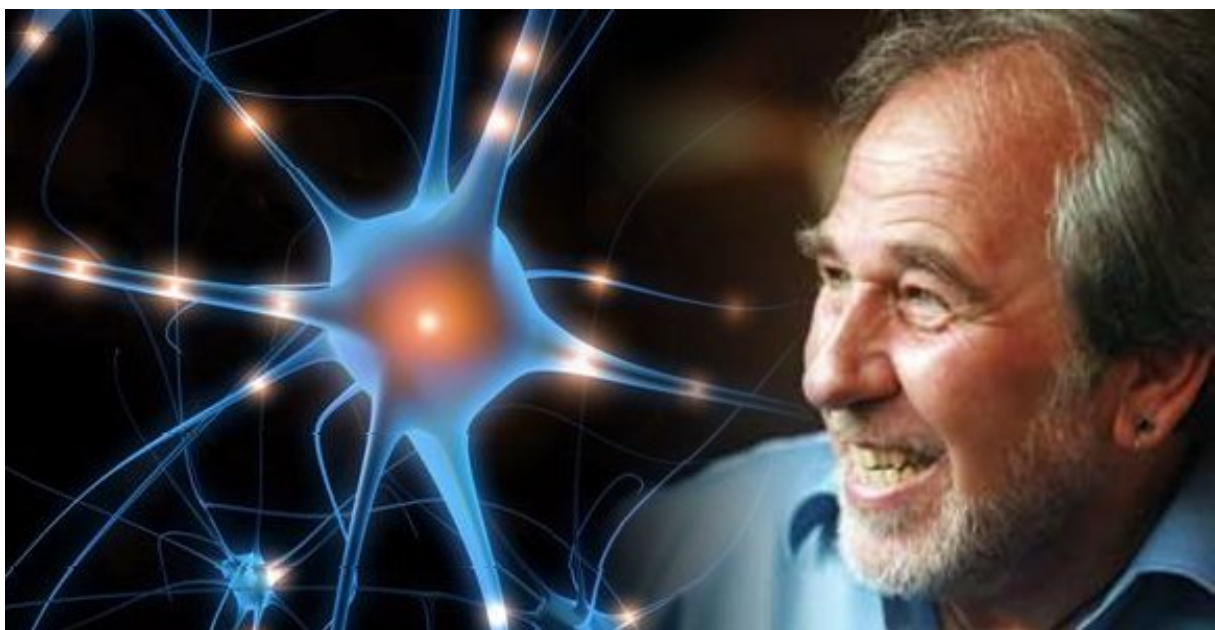
Bruce Lipton beschrijft in zijn boek hoe ons menselijk denken en handelen voor 95% bepaald wordt door ons onderbewustzijn. Dit houdt in dat wij voor 5% uit ons bewuste denken handelen. Het overgrote deel van ons denken en handelen gaat vanuit onze automatische piloot. Willen wij zelf hierin iets te vertellen hebben zullen wij de overtuigingen die in ons onderbewustzijn zitten moeten herprogrammeren zodat de nieuwe overtuiging de uitvoerende kracht van onze automatische piloot wordt.

Bruce Lipton geeft lezingen over zijn onderzoeken. In een van die lezingen was Rob Williams aanwezig. Rob Williams kon aanvullen waar Bruce Lipton ophield met zijn lezing. Namelijk hoe kun je het onderbewustzijn veranderen?

Rob Williams werkte al jaren met de methode PSYCH-K waarmee hij zijn klanten begeleid in hoe zij met deze methode hun onderbewustzijn kunnen herprogrammeren.

Bruce Lipton en Rob Williams zijn vrienden geworden en Bruce Lipton is een groot promotor van PSYCH-K geworden.

In deze boeiende video vertellen Bruce Lipton en Robert Williams hoe zij elkaar ontmoet hebben: <https://www.youtube.com/watch?v=avhbslZSb84>



10. YOU TUBE

Op You Tube zijn talloze filmpjes te vinden over PSYCH-K en gerelateerde onderwerpen. Interessante filmpjes post ik ook op mijn bedrijfspagina van FACEBOOK:

<https://www.facebook.com/elsediependaalpsychk/>

Door mijn pagina te liken krijg je deze filmpjes in overzicht te zien.

Hieronder filmpjes die het waard zijn om te bekijken:

Bruce Lipton:

Goede uitleg over ons bewustzijn en onderbewustzijn:

<https://www.youtube.com/watch?v=eB-vh6VWdcM&feature=share>

The amazing power of your mind:

Goede uitleg van de kracht van ons onderbewustzijn, placebo en nocebo effect, de kracht van onze gedachten om onze eigen realiteit te creëren:

<https://www.youtube.com/watch?v=cLqjK3ddSy0>

Using 100% of your brain, Bruce Lipton:

Een heldere uitleg wat het betekent om in hele brein-staat te zijn. De staat waar PSYCH-K gebruik van maakt om overtuigingen te veranderen:

<https://www.bing.com/videos/search?q=+bruce+lipton&&view=detail&mid=988CC1A6695EE2A1FA4988CC1A6695EEE2A1FA4&FORM=VRDGAR>

Rob Williams legt uit waarom Psych-K werkt:

<https://www.youtube.com/watch?v=b4cV9cVa5sc>

Vera Verheldert angst:

Vera Helleman is mijn favoriete leraar om helder uit te leggen hoe wij zelf onze realiteit creëren door middel van onze overtuigingen. In deze video verheldert zij hoe je door middel angst die je voelt, je overtuigingen kunt opsporen:

<https://www.youtube.com/watch?v=9AywsQ-l-tc&feature=youtu.be>

11. BOEKEN EN ARTIKELEN

BOEKEN:

The Missing Peace/Piece in Your Life

Rob Williams



Your reality is created by your beliefs. These beliefs, usually subconscious, are often the result of lifelong programming and represent a powerful influence on human behavior. Studies in neuroscience indicate that as much as 95% of our consciousness is actually subconscious. It's the subconscious mind that is the store-house for our attitudes, values, and beliefs. It is from our beliefs that we form perceptions about the world and ourselves, and from these perceptions we develop behaviors. Usually, it is self-defeating behaviors we wish to change. Often the most effective way to change a behavior is to change the subconscious belief(s) that support it. Based on years of split-brain research, also known as Brain Dominance Theory, PSYCH-K provides a variety of ways to quickly identify and transform beliefs that sabotage you into beliefs that support you, in any area of your life. Many people harbor self-sabotaging subconscious beliefs in the areas of financial prosperity, self-worth, health and body issues such as weight loss, as well as relationships and career. This book will help the reader discover; why you don't always do the right thing, even when you know the right thing to do; why trying smarter is better than trying harder; and why changing yourself can change the world. The book is a companion to the PSYCH-K experiential workshops where participants learn specific techniques for changing self-limiting beliefs. The book provides the foundational philosophy and science behind this revolutionary process.

Vandaag geen stress, met PSYCH-K

Marina Riemslagh



'Vandaag geen stress' - en morgen dan? Morgen is het ook weer 'vandaag'. Net zoals in ons onderbewuste, daar is het ook altijd nu. Daarom kan één enkele gebeurtenis die ons leven op zijn kop zet ons jarenlang in de ban van stress houden. Hoe dit mechanisme werkt en hoe we de gevolgen van trauma eenvoudigweg kunnen transformeren, lees je in dit boek. Het is de naslag van jarenlang onderzoek, uitgelegd in eenvoudige bewoordingen, toegankelijk gemaakt met 77 getuigenissen. Als we stressen, zijn we niet wie we écht zijn, we hebben namelijk ons hele brein niet paraat, delen van onszelf zijn ontoegankelijk. Dat is te verhelpen door PSYCH-K, een eeuwenoud proces dat nu toegankelijk wordt voor iedereen. Door PSYCH-K te gebruiken gaat onze wereld open. We krijgen vrije keuze over hoe we ons voelen, wat we denken en hoe we handelen. Vrede met onszelf, met anderen en onze wereld ligt binnen handbereik. Over de auteur: Marina Riemslagh heeft zich jaren ingezet in de begeleiding van mensen. Eerst werkte ze als verpleegkundige in psychiatrie, nadien als pastor en als ethicus in ziekenhuizen. Ze zette begeleiding op van vrouwen na abortus. Nadien deed ze kwalitatief onderzoek en promoveerde ze op hoe het komt dat we ons niet fair gedragen. Haar eigen zoektocht 'correct met anderen te willen omgaan leidde haar naar PSYCH-K, een methode om ons gedrag te herprogrammeren in ons eigen en andermans hoogste belang. Kijk ook op <http://www.nostress.today/> voor meer informatie over dit boek.

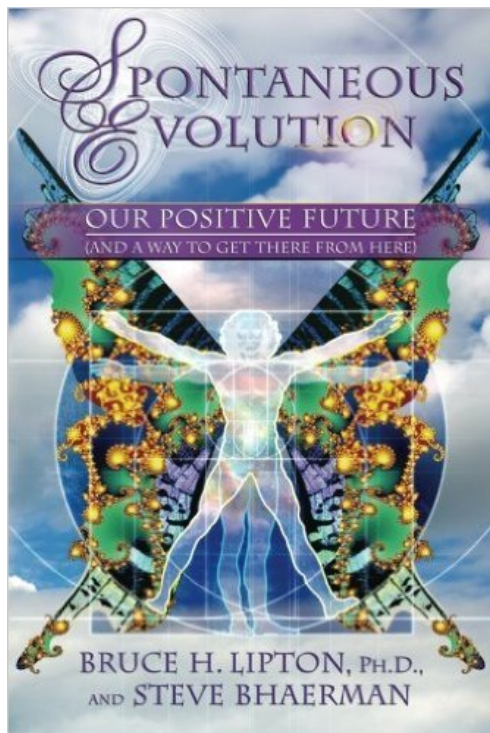
De biologie van de overtuiging - Hoe je gedachten je leven bepalen

Dr. Bruce Lipton



Dr. Bruce Lipton deed uitgebreid onderzoek naar de moleculaire processen waarmee cellen informatie verwerken. Daaruit bleek dat het niet de genen zijn die ons gedrag bepalen, maar dat de genen worden aan- en uitgezet door externe factoren. Ze worden getriggerd door onze waarnemingen en onze gedachten en overtuigingen. Professor Lipton toont aan dat onze overtuigingen, of ze nu waar zijn of niet, positief of negatief, de activiteiten op genetisch niveau beïnvloeden en zelfs onze genetische code kunnen veranderen.

Bruce Lipton, Steve Bhaerman



We've all heard stories of people who've experienced seemingly miraculous recoveries from illness, but can the same thing happen for our world? According to pioneering biologist Bruce H. Lipton, it's not only possible, it's already occurring.

In *Spontaneous Evolution*, this world-renowned expert in the emerging science of epigenetics reveals how our changing understanding of biology will help us navigate this turbulent period in our planet's history and how each of us can participate in this global shift.

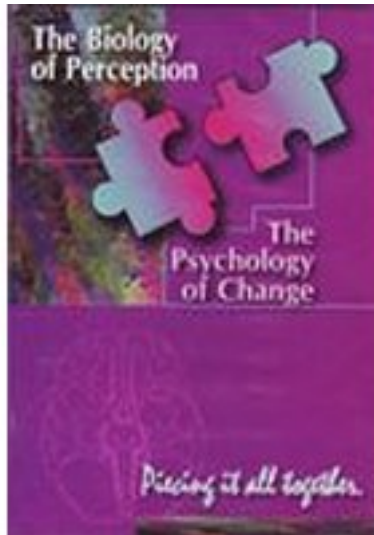
In collaboration with political philosopher Steve Bhaerman, Dr. Lipton invites readers to reconsider:

- the "unquestionable" pillars of biology, including random evolution, survival of the fittest, and the role of DNA;
- the relationship between mind and matter;
- how our beliefs about nature and human nature shape our politics, culture, and individual lives; and
- how each of us can become planetary "stem cells" supporting the health and growth of our world.

By questioning the old beliefs that got us to where we are today and keep us stuck in the status quo, we can trigger the spontaneous evolution of our species that will usher in a brighter future.

The Biology of Perception, The Psychology of Change

Bruce Lipton, Rob Williams



Paradigm pioneers Bruce Lipton, Ph.D and Rob Williams, M.A. make a compelling case for changing our traditional views of biology and psychology. Lipton and Williams challenge the prevailing myths of each discipline and provide a logical, scientific and practical way to understand and use these revolutionary new ideas. The DVD is a masterful blend of the biology of beliefs and the psychology of change. As you watch the puzzle pieces fit together, you will experience the inseparable nature of the mind/body connection.

Bekijk deze DVD gratis hier: <http://spirit2000.com/bruceliptonfreevideo.htm>

ARTIKELLEN:

Wij zijn meester van ons lot, Bruce Lipton in Ode Magazine, juni 2012:

<http://www.delighttrainingcoaching.nl/images/meester-van-ons-lot---bruce-lipton-in-ode-magazine-.pdf>

Hieronder artikelen over het neurowetenschappelijk onderzoek over PSYCH-K® en de "Hele Brein Staat":

Neurologisch onderzoek en PSYCH-K®:

http://media.wix.com/ugd/4e6618_db7829385ab04c47bdc0e1b6104cb970.pdf

Neuroconnections:

http://media.wix.com/ugd/4e6618_d9fd94c0255541bc875682ffcddd42df.pdf

International journal of management and business:

http://media.wix.com/ugd/4e6618_6f0cbd1c4b404b69ad097ec0e2a6e602.pdf

12. VERGOEDINGEN

Zorgverzekering:

Mijn coaching wordt vergoed vanuit de aanvullende verzekeringspakketten, meestal uit de alternatieve zorg/behandeling.

De vergoeding door jouw zorgverzekering kun je opzoeken op de site van mijn beroepsvereniging LVPW: <https://www.lvpw.nl/voor-clienten/zorgverzekeraars>

Werkgever:

Ik kan je aanraden om ook met je werkgever te overleggen of er sprake kan zijn van vergoeding. Ontstress & Mindset Coaching kan namelijk in veel gevallen langdurig ziekteverzuim voorkomen.

Een werkgever reserveert ook vaak een opleidingsbudget per medewerker.

Individuele coaching wordt vaak als goedkoper en effectiever ervaren dan een opleiding of training.

13. GRATIS CONSULT

Heb je een probleem waarvan je wilt weten of jezelf programmeren je daarbij kan helpen?

Stuur mij een [bericht](#) en ik bel je terug voor een **gratis en vrijblijvend** consult van 30 minuten.

In het consult bespreken we de mogelijkheden die ik zie voor jouw probleem om met methoden om je onderbewuste te herprogrammeren op te lossen.

Naast per telefoon is het consult mogelijk per video bellen (Skype/Whatapp) of persoonlijk in mijn praktijkruimte in Hilversum.