

Stress transformeren &
Vrij voluit leven creëren
met PSYCH-K



Marina Riemslagh

**Vandaag geen stress,
met PSYCH-K[®]**

**Stress transformeren
in vitaliteit en vrij voluit leven**

Dr. Marina Riemslagh

**Vandaag geen stress,
met PSYCH-K[®]**

**Stress transformeren
in vitaliteit en vrij voluit leven**

“Marina heeft een prachtig boek over PSYCH-K® geschreven. Het bevat een schat aan verhalen en resultaten die mensen uit persoonlijke ervaring delen. Daar ik zelf al meer dan 25 jaar PSYCH-K gebruik, ben ik niet *verwonderd* door deze verhalen en ervaringen. Ik ben er wel diep door *geïnspireerd*. Lees dit boek en wees erop voorbereid zowel *verwonderd* als *geïnspireerd* te worden!” – Rob Williams, grondlegger van PSYCH-K®

Voorwoord

Waarom we dit boek hebben geschreven

PSYCH-K bestaat sinds 1988 en is langzaam aan van mond tot mond doorgegeven. Dr. Bruce Lipton, de auteur van *De biologie van de overtuiging* is er de grote pleitbezorger van. Zelf kwam ik er pas in 2011 mee in aanraking. Het heeft mijn leven veranderd. Tevoren voelde ik een constante druk mij te moeten verweren en verdedigen. Nu ben ik open en voel ik mij geliefd. Niet alleen is mijn innerlijke wereld tot vrede gekomen, ik kan ook beter opschieten met de mensen rondom mij. Bovendien ben ik enorm productief geworden, ik bruis van energie. Ik groei elke dag tot de beste die ik kan zijn. Dat wens ik iedereen toe.

Dit boek komt tegemoet aan de bestaande nood om de resultaten die met PSYCH-K bereikt worden zichtbaar te maken. Dankzij de vele getuigenissen zijn we daarin geslaagd.

Het was ook nodig om de meerwaarde van deze methode – die leidt tot een open manier van zijn – rationeel begrijpelijk uiteen te zetten. Het boek geeft een antwoord op ‘waarom PSYCH-K® werkt’. Dit is zowel van belang voor mensen die het aanwenden in de hulpverlening als voor mensen die het voor zichzelf gebruiken. Hier zit de grootste meerwaarde: door zelf PSYCH-K te doen, zijn we in staat open te communiceren met wat er in ons automatische systeem (onderbewustzijn) verborgen zit én om onze storende gewoontes te herprogrammeren.

Het is ook fijn om te doen, het is zoals spelen: je doet een zet en dan wacht je nieuwsgierig af wat er zal gebeuren. Als je facilitators – de mensen die de processen geleerd hebben – onder elkaar hoort praten, is het zoals kinderen die enthousiast uitwisselen hoe ver ze met het laatste (computer)spelletje zijn geraakt. Het stimuleert onze zelfreflectie en ons creatieve vermogen.

Ik ben ontzettend blij met dit boek, alleen al omdat het er is, en omdat jij als lezer zo de kans krijgt met PSYCH-K kennis te maken.

Marina

Inhoud

Voorwoord.....	1
Inhoud.....	3
Inleiding	7
Kennismaking	7
Vrede is het doel, PSYCH-K® is het proces	9
PSYCH-K® leren	12
“Hoe PSYCH-K mijn leven veranderde...”	15
De getuigenissen en hoe PSYCH-K® het beste werkt.....	16
Overzicht.....	18
Wat ik erbaar als ik met PSYCH-K bezig ben.....	19
1. Overtuigingen bepalen ons leven.....	23
Een overtuiging is een conclusie die voortkomt uit een ervaring.....	23
Overtuigingen zijn onze bril op de werkelijkheid	24
Onze overtuigingen creëren onze actuele werkelijkheid	25
Voorbij schuld en schaamte.....	26
Tegengestelde overtuigingen: innerlijk conflict	27
Onze overtuigingen bepalen wie we zijn	28
“‘Ik geloof’ omdat deze optie de meeste mogelijkheden biedt”	30
Overtuigingen kunnen onze gezondheid bepalen	31
2. PSYCH-K® werkt snel en krachtig.....	35
PSYCH-K werkt snel en krachtig	35
Radicaal gericht op een nieuwe toekomst.....	36
Contact maken met het onderbewuste: testen	37
Een duidelijke keuze: bewustzijn	40
Het hele universum spant samen om ons te helpen: hogere bewustzijn	41
De taal van het onderbewuste respecteren	45
We laten het onderbewustzijn het werk zélf doen	47
Het onderbewustzijn kiest de procedure om de klus te klaren	48
Checken of de transformatie is doorgevoerd	50
Vieren!	51
Vrij voluit leven: actie ondernemen	52
3. Trauma.....	57
Trauma	57
Onderzoek en verhaal van een trauma.....	59
Hoe trauma doorwerkt	62
Van de zintuiglijke signalen bestaat geen herinnering.....	64
Traumagerelateerd gedrag.....	68
Meer trauma dan we denken	69
Traumagerelateerd gedrag in de getuigenis	70
4. Stress en totale uitputting	75
Stress stoppen, een getuigenis	75
Ons hele brein paraat	76
Bij stress functioneert ons brein niet optimaal.....	79

In ons onderbewustzijn is het altijd nú	80
Mensen hoeven niet hun hele ziel bloot te leggen	82
Drie soorten stressreacties: vechten, vluchten en bevriezen	83
Vechtreacties	84
Vluchtreacties.....	84
Bevriesreacties	85
Totale uitputting van lichaam en geest: de stressreactie op hol.....	86
Een ontspoorde stressreactie stoppen	90
Experimenten.....	91
5. Van drama naar leerkans.....	93
Verdiep het niveau van transformatie van drama naar kans	93
Wat drama is en hoe het uitpakt.....	94
Werken naar een oplossing.....	97
Keuze	99
Kans	100
6. PSYCH-K® Principes en filosofie.....	105
Zichtbaar worden.....	105
We zijn allen spirituele wezens met een menselijke ervaring.....	108
We leven in een universum met betekenis: gebeurtenissen hebben een reden	109
Er zit vaak een boodschap in de uitdagingen van het leven	111
Partnerschap leidt het genezingsproces.....	113
Weten wat je niet wilt is niet hetzelfde als weten wat je wél wilt	113
“Alles moet zo eenvoudig mogelijk gemaakt worden, maar niet eenvoudiger”	114
Het onderbewustzijn heeft meerdere gereedschappen nodig	115
De overtuiging afgescheiden te zijn van het goddelijke is de kern van alle moeilijkheden en uitdagingen in het leven.....	115
7. Plaatsvervangng	117
Getuigenis.....	117
Plaatsvervangng, een bijdrage aan anderen	118
Levinas: filosofische achtergrond van plaatsvervangng	122
Een ‘heilig’ ritueel	124
“Heb je vijand lief”	126
8. Vrede in relaties.....	129
De kracht van woorden.....	131
Testen of er stress is tussen ons.....	133
Het probleem ontdekken en transformeren	134
Het individuele verbindingsproces	136
Het gezamenlijke verbindingsproces.....	137
Relaties worden aangeraakt tot vrede	138
Relaties met kinderen	139
Relatie met een ‘onzichtbare’ tweelingbroer of -zus	141
De relatie met ‘misbruik’.....	141
Nog meer relaties in balans	142
9. Een gezonde geest in een gezond lichaam	147
Het effect van eerder trauma op onze huidige gezondheid.....	147
Het trauma niet herbeleven om het te transformeren.....	154
Angst ontwikkelen en ons daarnaar gedragen	157
Allergieën transformeren	158
“Geen medicatie nodig om de dag door te komen”	161
“Roken is smerig en het stinkt”	161
Door PSYCH-K breidt de competentie van gezondheidswerkers uit.....	162

De overtuiging kan bepalen of we leven of sterven	164
Geestelijk gezond	164
Ook lichamelijk gezond.....	165
PSYCH-K activeert doelgericht het zelfhelende vermogen van het lichaam.....	166
Placebo's en nocebo's: de kracht van ondersteunende en de macht van belemmerende overtuigingen	166
Zorg voor gezonde overtuigingen in een gezond lichaam.....	167
10. PER-K: PSYCH-K in professionele situaties	169
PSYCH-K voor werkaangelegenheden	170
PER-K: een stand van zaken	172
De impact van overtuigingen en stress op de kwaliteit van werken.....	173
PER-K: van wilskracht naar automatisch gedrag.....	175
Resultaten na een PSYCH-K of PER-K Balans.....	177
PER-K: toepassingsgebieden	179
<i>Uitzonderlijk leiderschap</i>	179
<i>Excellent management</i>	180
<i>Top verkoopresultaten</i>	180
<i>Effectieve communicatie</i>	181
<i>Teambonding</i>	182
<i>Gezondheid en welzijn</i>	183
<i>Stress omzetten in succes</i>	184
Nog een getuigenis.....	184
11. Oneindige mogelijkheden	187
Met slechts 11 balansen creëren we oneindige mogelijkheden	187
Werken met kinderen en jongeren.....	189
PSYCH-K workshops zijn toegankelijk voor jongeren vanaf 10 jaar	191
PSYCH-K als speelse wijze om te creëren waarnaar je verlangt	193
PSYCH-K verbindt ons met de universele energie	194
Muziek maken	196
Een vreemde taal verstaan	197
'Een huis opschonen' voor verkoop.....	197
Werken met paarden.....	198
Werken met andere dieren	201
In tijden van armoede vragen naar geld	202
Last van de warmte?.....	203
Geen last meer van hoogteziekte.....	204
Gedaan met slapeloosheid	205
Als rouwen blokkeert.....	205
Het paniekgevoel blijft achterwege	206
Fijn om samen PSYCH-K te oefenen en de mogelijkheden te verkennen.....	206
12. PSYCH-K deblokkeert de Liefde	209
Getuigenis.....	209
Ons systeem is één.....	211
Van verdeeldheid naar eenheid	212
Vrij en verantwoordelijk <i>bewust</i> kiezen voor vrede.....	215
Afstemmen op het hogere bewustzijn.....	218
Ons onderbewustzijn transformeren in overeenstemming met het hogere bewustzijn	219
Leren luisteren naar synchroniciteit	220
Dankwoord.....	221
Noten	223

Inleiding

*“The question to ask yourself when things are going well is,
how much better can it get?” – Robert Williams*

Kennismaking

“Hoe gaat het nu met jou?” Antwoord je met “Prima, dankjewel” of iets in deze aard, dan is dit boek iets voor jou: het is mogelijk deze toestand van welbevinden te bewaren en uit te breiden tot elke levenssituatie. Lukt deze vraag bij jou onbehagen en problemen uit, dan is het mogelijk dat je na het lezen van dit boek je jezelf en je omgeving beter begrijpt. Leer je PSYCH-K® en pas je het toe, dan bezit je een proefondervindelijk bewezen methode om te evolueren van overleven naar voluit leven, én je hebt meer mogelijkheden om je leven in eigen beheer te nemen.

“Hoe gaat het nu met jou?”, creëert opening voor de vraag waar het om draait: ‘wat wil ik dan wél’, ‘waar verlang ik ten diepste naar?’ Dit zijn vragen die de ziel raken. Ze leiden weg uit stress, trauma en/of drama en ze brengen je thuis bij wie je écht bent en verlangt te zijn. Ze raken de kern van wie je bent en wat je op je best hier en nu kunt realiseren.

Laat ons kennismaken. Dit boek is opgevat als een dialoog tussen jou, aandachtige lezer, en mezelf. Dus laat ik mezelf even voorstellen. Mijn naam is Marina Riemslag, mijn maatschappelijke positie is doctor. Ik heb een doctoraat of PhD in relationele ethiek. Tussen 2005 en 2010 heb ik onderzoek gedaan naar ‘hoe het komt dat mensen gedurende het uitoefenen van hun werk zich niet correct gedragen’. Stel je daarbij niet alleen extreme vormen van pesten op het werk voor. Mijn onderzoeksdomein was veel breder. Het behelsde de subtiele vormen van incorrect gedrag gedurende gesprekken. Eén van de resultaten, die verder meer uitgebreid aan bod komen, was dat professionals het heel goed bedoelen. Maar zodra er zich iets lastig voordoet, nemen automatische programma’s het over. Van een open reactie worden we plots reactief. Hoe erg iemand ook zijn best doet en hoezeer die ook weet dat de getoonde reactie niet adequaat is, het is alsof het vanzelf zo loopt. Wat we weten en bedoelen, behoort tot ons zogenaamd bewustzijn; wat automatisch gebeurt, wordt onderbewust gestuurd. Meer daarover in hoofdstukken 1 en 2. De resultaten van mijn onderzoek hebben mij verplicht me te verdiepen in hoe we het onderbewuste kunnen

veranderen, zodat wat we bewust denken en willen ook strookt met wat we voelen en doen.

Tevoren – ik ben geboren in 1958 – werkte ik als verpleegkundige, als begeleidster van groepen, als supervisor en als pastor. Mijn opleiding in de medische wereld heeft mij een heldere oplossingsgerichte wijze van denken en doen bijgebracht. Ik vind het fijn te weten hoe ons lichaam werkt en het is mij een vreugde te merken dat het optimaal functioneert. Als verpleegkundige ben ik ook geoefend om ingewikkelde materie eenvoudig over te brengen. Een beeld of verhaal maakt soms meer zichtbaar dan 1000 woorden. Van mijn werk als verpleegkundige neem ik ook de dienstbaarheid mee, het vanzelfsprekend klaar staan voor vragen en hulp verlenen.

Zeven jaar werkte ik als begeleidster van vrouwen na abortus voor het centrum voor Relatievorming en Zwangerschapsproblemen¹. Al te vaak wordt een abortus uitgevoerd omdat de man of de vrouw het kind-in-wording ‘niet willen’. Ze staan niet stil bij wat ze wél verlangen. Dan kan abortus een krampachtige poging zijn om de situatie van vóór de zwangerschap te herstellen, terwijl die al voorgoed voorbij is². Op het moment van de ingreep wordt amper stilgestaan bij hoe het later zal zijn, hoe deze zwangerschapsafbreking pijnlijke verbindingen kan teweeg brengen en een gevoelige plek blijft als kinderen ter sprake komen. Hoewel ik deze groepen met wat ik nu weet en kan heel anders zou aanpakken, hebben deze jaren van begeleiding mij bewust gemaakt hoezeer ons fixeren op vroeger de deur kan sluiten voor waar het nu wezenlijk om gaat. Met PSYCH-K kunnen we ons een toekomst creëren waarin we aanvaarden wat is geweest en waarin we – eventueel alsnog – zijn wie we verlangen te zijn. Werken met deze vrouwen leerde mij ook niet te oordelen.

Als supervisor en opleider ben ik doordrongen geraakt van de kracht van woorden – ondersteunende en belemmerende woorden. Ik kreeg niet alleen inzage in hoe mensen leren, ook hoe verschillend en gelijkend wij zijn. Systemisch en groepsdynamisch kijken breidde mijn begeleidingsmogelijkheden uit. Telkens stootte ik op onze moeite om verantwoordelijkheid te nemen voor ons eigen leven. Hoezeer zitten we vastgeroest in patronen van slachtofferschap, van ‘het ligt aan de ander, aan de situatie’. Mijn eigen verlangen de volle verantwoordelijkheid voor mijn eigen leven te nemen, inspireerde mij ook anderen daarbij te helpen.

Als pastor of geestelijk verzorger werden rituelen mij dierbaar. Waar woorden en gebaren in liefde het tweepolige van ons mens-zijn vormgeven, ons individu-zijn én ons samen horen, wordt iets van ‘het heilige’ geraakt.

Dan voelen we te bestaan 'in een heilige ruimte', in iets dat ons overstijgt op welwillende wijze. Van de natuur leren we onze eigen ruimte in te nemen en die van anderen te respecteren. Bloemen bloeien het mooist als ze op 'hun plek' staan en die plek ook innemen. Zo gaat het ook met ons: we zijn geroepen om op onze plek open te bloeien. Daarom kon ik ook niet anders dan dit boek schrijven³.

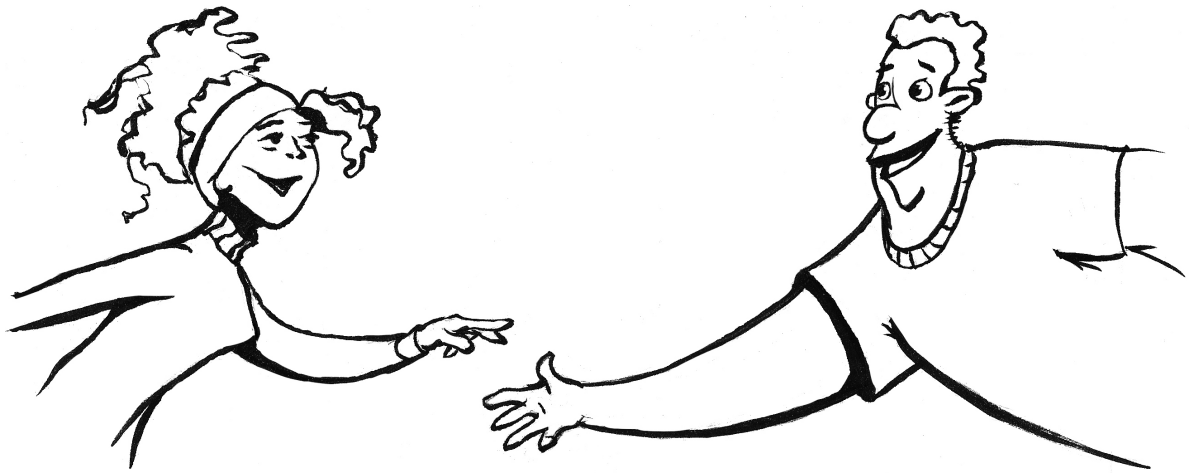
Door de beperkingen van dit boek kan jij jezelf niet 'letterlijk' voorstellen. Ik maak graag met jou kennis. Ik hoor graag je naam en ben benieuwd naar wat maakt dat je dit boek leest. Misschien neem je wel contact op via www.vrijvoluitleven.com, pagina 'Contact'. Ik ben benieuwd hoe je indrukken zijn, hoe dit boek bijdraagt aan wat je weet, wie je bent en wat je kan.

Vrede is het doel, PSYCH-K® is het proces

Dit boek handelt over PSYCH-K, een methode of werkwijze om vrede te krijgen met onszelf, met anderen en met het Geheel – hoe je dat ook noemt. Omdat het wezenlijk om vrede gaat, kunnen we PSYCH-K een 'spiritueel proces' noemen. Alle neveneffecten zoals mij goed voelen, een fijne intieme relatie hebben, gemakkelijk contacten leggen, leven in een liefdevolle omgeving, werken met mensen die mij uitdagen, genoeg geld hebben, goed slapen, gezond zijn, mij uitdrukken via een mooi lichaam, mij op tijd ontspannen... zijn meegenomen. Het doel is echter altijd vrede, de dynamiek waardoor alles op zijn plek valt.



Vrede met onszelf



Vrede met elkaar



Vrede op deze wereld

Vrede ontstaat wanneer ons diepste verlangen (ons hogere bewustzijn⁴) overeenkomt met wat we willen (ons bewustzijn) en wat we in ons leven al hebben meegemaakt (onze onderbewuste database). Als iemand bijvoorbeeld gedurende de kinderjaren geslagen of misbruikt is en daar allerlei verdedigingsgedrag aan heeft overgehouden waardoor die persoon zichzelf in de weg zit door onderbewust gestuurde reacties, kan die ernaar verlangen openlijk te laten zien welke talenten hij of zij heeft (hogere bewustzijn) en ervoor kiezen om een bepaalde opleiding of stage te volgen (bewustzijn). Indien deze opleiding strookt met iemands talenten en de automatische impulsen van de persoon hem of haar in staat stellen om dit

verlangen te realiseren (hij of zij zichzelf dus niet tegenwerkt), dan voelt dat aan als vrede.

Vrede ontstaat wanneer we van harte doen wat klopt voor ons, wanneer we 'ons wezen' realiseren. Was vrede voor mij tevoren een moeizaam proces dat veel inzet vroeg, nu is het voor mij eenvoudig om in mezelf en met anderen vrede te creëren.

Vrede geeft stralende ogen. Het is zo te zien of we al dan niet in vrede zijn. Het straalt van ons af. Vrede betekent niet dat we geen verdriet of pijn kunnen voelen, het houdt wel in dat we voelen wat er is en dit ervaren in eenheid met onszelf en met anderen. Vrede is 'in balans' zijn. Vandaar dat de PSYCH-K procedures 'balansen' genoemd worden, methodes om van een situatie van onvrede naar vrede te evolueren.

Je zou PSYCH-K een levenswijze kunnen noemen. Het is een permanente keuze om 'mijn beste zelf' te zijn. Natuurlijk kan ik mij laten gaan in gejammer of mij slachtoffer voelen. Alleen kies ik daar niet voor. Ik wens in vrede te leven en dat geeft mij een geweldige voldoening. Deze fundamentele omslag werd niet op één dag gemaakt; ik kies er herhaaldelijk voor om wat er ook gebeurt als leer- en levenskans te ervaren. Toen ik dit engagement ten aanzien van mezelf aanging, was ik zelfs een beetje bang dat mijn leven zonder drama niet zo boeiend zou zijn. Niets is minder waar. Ik ben vrij en in deze vrijheid kan er zoveel meer gebeuren. De liefde stroomt en ik realiseer wat ik wil, een boek bijvoorbeeld 😊

PSYCH-K doelt niet alleen op innerlijke vrede, dus op de overeenkomst tussen onderbewustzijn, bewustzijn en hoger bewustzijn. Door PSYCH-K te gebruiken is het mogelijk om vrede te creëren in al je relaties: met jezelf, met anderen, de natuur, organisaties, het grotere geheel. De troef van PSYCH-K is dat deze vrede realiseren als vanzelf gaat en weinig inspanning vraagt.

PSYCH-K is een proces met vaste en variabele onderdelen. Dit proces bevat enkele vaste elementen met een variabel middenstuk. Net zoals een informatief boek begint met een inleiding en eindigt met een slot, begint en eindigt ieder PSYCH-K proces of balans hetzelfde. Iedere balans bevat dezelfde basisingrediënten met wisselende toevoegsels en variaties. De vaste onderdelen zijn zeer eenvoudig. De wisselende bestanddelen kunnen eenvoudig tot meer complex zijn.

Vaste onderdelen zijn contact maken met het onderbewuste, testen wat je wenst te veranderen, bij het hogere bewustzijn te rade gaan of deze

verandering in je hoogste belang is en het onderbewuste engageren het werk te doen, eindigend met checken of wat je wou veranderen inderdaad tot stand is gebracht, en dan de transformatie vieren. Ten slotte volgt een eerste actiestap.

De wisselende bestanddelen van balansen kunnen bewegingen zijn die de hersenen doen functioneren als één geheel, het kan toevoeging van energie zijn of ademen.

In hoofdstuk 2 gaan we dieper in op elk onderdeel.

Robert Williams is de grondlegger van PSYCH-K. Zijn eerdere vorming als professionele counselor en psychotherapeut, samen met zijn 14+jarige ervaring als business manager, maakten het voor hem mogelijk om de waarde van het cadeau, dat hij ontving in een reeks spontane inzichten in december 1988-1989, naar waarde te schatten. De details van dit proces zijn beschreven in het boek *PSYCH-K, the missing piece peace in your life*⁵. Dat ik PSYCH-K heb kunnen leren en dit boek kan schrijven, is helemaal aan hem te danken.

PSYCH-K® leren

PSYCH-K leer je door het proces te doen. Net zoals je bij het fietsen leert hoe te sturen en je evenwicht te houden of bij autorijden leert hoe te schakelen, is PSYCH-K een proces dat je kan aanleren. Vooruitgang komt er door het vervoersmiddel effectief te gebruiken. Net zoals bij fietsen of autorijden geldt dat als je thuisblijft, je helemaal geen snelheid haalt. Je kan ook PSYCH-K leren en geen gebruik maken van je extra mogelijkheden. Voer je de balansen niet uit, dan blijf je waar je bent.

PSYCH-K is te leren gedurende vijf opeenvolgende workshops van elk drie tot vier dagen: de Basis, de Pro, de Advanced, de *Divine Integration Retreat* en de Optimale gezondheidswerkshop (*Health & Wellness*). Alle workshops zijn toegankelijk voor jongeren vanaf 10 jaar die ervoor kiezen om dit te leren. Zo eenvoudig zijn deze processen te onder de knie te krijgen.

Om enig idee te krijgen wat je met PSYCH-K kan bereiken, volgt hier een korte uiteenzetting over deze vijf workshops.

PSYCH-K zelf doen begint met het volgen van een Basis workshop, een twee- of driedaagse om de grondslagen onder de knie te krijgen. Daarmee kan je al heel wat: je kan door middel van bepaalde bewegingen of houding stress in enkele minuten transformeren. Je leert zowel je eigen stress op te lossen als anderen te helpen dit bij zichzelf te doen. Je kan belemmerende

overtuigingen zoals 'ik kan niet schrijven', of 'ik kan mij niet concentreren om te lezen' inruilen voor meer ondersteunende overtuigingen. Dat kan bijvoorbeeld zijn 'ik schrijf vlot en in dialoog met de lezer', of 'ik concentreer mij met plezier om dit boek tot het einde te lezen'. Het proces is toe te passen op eender welke overtuiging die voor jou behulpzaam is.

Na deze workshop kan je ook de vertaalslag maken tussen bewustzijn en onderbewustzijn. Bewust is de inhoud die ik schrijf en die jij leest. Onderbewust is wat vanzelf gaat: mijn vingers die over het toetsenbord bewegen, het samenvoegen van de letters terwijl je leest, automatisch naar buiten kijken of op de achtergrond de vogels horen fluiten. Zodra we ergens aandacht aan geven, wordt het bewust; alles wat automatisch gaat, is onderbewust. Het bewustzijn en het onderbewuste hanteren taal op verschillende wijze. Wanneer we de taal van het onderbewuste respecteren, kunnen we een abstracte wens of verlangen vertalen naar het onderbewuste, zodat we die vervolgens automatisch tot uitvoering brengen. Daar komen we later op terug.

Gedurende de PSYCH-K Pro® workshop leer je deze basisprocessen uitgebreid te gebruiken voor specifieke doeleinden. Je leert in gesprek te gaan met je onderbewuste en te luisteren naar de boodschappen die het brengt. Ons onderbewustzijn kan ons tonen waar de stress vandaan komt (zonder die helemaal te herbeleven) en ons bewustzijn kan daar aandacht aan geven. In de Pro ontdek je welke voordelen bepaald gedrag opleveren en leer je deze voordelen omzetten, zodat je hinderlijk gedrag automatisch kwijtgeraakt. Ik had bijvoorbeeld last van in mijn oor krabben terwijl ik een uiteenzetting gaf. Voordeel was dat ik mezelf door deze extra lichamelijke prikkel beter bij de les hield. Zelf ervaarde ik dit gedrag als hinderlijk. Ik heb het voordeel bij de les te blijven behouden, terwijl ik het in mijn brein heb losgekoppeld van het in mijn oor krabbelen. Eenzelfde loskoppelen kan tot stand gebracht worden bij allergieën. Deze overgevoeligheid is veelal stress die onderbewust verbonden is aan een of ander bestanddeel, zoals voeding of pollen. Gedurende de Pro workshop leren we allergieën transformeren door de stress van de bestanddelen los te koppelen. Tijdens deze workshop leer je ook verschillende toegangswegen tot belemmerende overtuigingen. Naderhand kan je met meer zelfvertrouwen met vrienden, collega's en cliënten werken, eventueel een begeleidingspraktijk opzetten of PSYCH-K nog vlotter in je praktijk integreren.

De Advanced workshop voegt meer complexe processen of balansen toe. We beginnen met een rapportbalans waardoor stress op verbale en non-verbale communicatie wordt getransformeerd. Daardoor creëer je keuzemogelijkheden om al dan niet in contact met iemand te gaan of te blijven.

Naast transformaties door middel van bepaalde bewegingen, leer je gedurende deze workshop met energie werken. Net zoals bij acupunctuur worden energiepunten op het lichaam aangeraakt om ze te deblokkeren.

Bovendien wordt geleerd om vanuit de verbinding die er tussen ons mensen is, op een respectvolle en weldoende wijze bij te dragen aan het leven van anderen. Dit proces wordt 'plaatsvervangend' genoemd. Het schept de mogelijkheid om bijvoorbeeld gedurende een Relatiebalans vrede te bewerken tussen de aanwezige en een afwezige partner.

Om vrede tot stand te brengen, moet de 'grond van ons bestaan' in balans zijn. Je kan het onze basisattitude noemen: 'ik wil leven', 'ik hou van mezelf', 'ik verwacht dat het beste gebeurt', 'ik verdien het gelukkig te zijn',... Al deze overtuigingen samen worden op ongeveer anderhalf uur tijd als één geheel in ons systeem verankerd.

Volgt nog een balans voor hechting aan het leven waarin geboortetrauma's en de angst voor de dood worden getransformeerd. Dit geheel maakt van de Advanced workshop een gebeurtenis die het leven verandert.

Gedurende de *Divine Integration Retreat* worden alle processen ingezet om de relatie met het geheel, de *Divine* of hoe je deze natuurlijke dynamiek ook noemt, te integreren. Gevolg is dat alles veel meer stroomt. Ik ervaar meer eenheid met het Geheel, kan er direct op afstemmen en werk als vanzelf met dit contact in de begeleiding van anderen.

Gedurende de Optimale gezondheidswerkshop (*Health & Wellness*) wordt het denken over ziekte en gezondheid verruimd. Niet alleen de overtuigingen die samenhangen met ziekte kunnen getransformeerd worden, ook de conditie zelf. Ziektes bevatten meestal een boodschap van het hogere bewustzijn. 'Er ligt iets op mijn maag of op mijn lever' kan een indicatie zijn dat er zich een permanente stress genesteld heeft. Is het onderbewuste niet in staat deze stress via de gebruikelijke ontspanning (zoals slapen, wandelen, samen praten, meditatie,...) op te heffen, dan kan een balans meestal de blokkade die zich uit in symptomen of ziekte veelal transformeren.

Vijf workshops met toenemende mogelijkheden en diepte zorgen ervoor dat PSYCH-K kan gebruikt worden voor het transformeren van zowat alle levenssituaties. Met transformeren wordt bedoeld: de stress van de situatie afhaken en vrede installeren. Vrede is in deze geen passiviteit, wel actie. Na de balansen wordt weer verder geleefd, nu en dan verwonderd dat we dingen kunnen realiseren die voorheen ondenkbaar waren.

De hoofdstukken van dit boek zijn doordrongen van getuigenissen van personen die met PSYCH-K in aanraking kwamen, soms gedurende één enkele sessie, soms door het volgen van verschillende workshops.

Na ieder verhaal wordt dieper ingegaan op bepaalde aspecten van de methodiek. Hier volgt alvast een eerste verhaal van F.T. die beschrijft wat de vijf workshops bij hem teweegbrachten. Vervolgens vertel ik meer over deze getuigenissen en sluiten we deze inleiding af met een schets van de structuur van dit boek.

“Hoe PSYCH-K mijn leven veranderde...”

“In maart 2012 deed ik mijn eerste ervaring met PSYCH-K op. Ik volgde een sessie bij iemand in Nederland voorafgaand aan de Ander Leven training⁶. Dit alles omdat ik niet zo lekker in mijn vel zat op dat moment.

Na deze eerste sessie, waar ik behoorlijk zenuwachtig naartoe ben gegaan, heb ik ervaren hoe snel dingen kunnen veranderen. Ik reed zo ontspannen terug naar huis dat ik bij mezelf dacht: zal ik deze rit nogmaals doen? Tijdens deze sessie van 1,5 u zijn er wat thema's en één trauma aangepakt, die hoognodig opgelost mochten worden.

Door deze ervaring ben ik geïnteresseerd geraakt in PSYCH-K en ben ik me erin gaan verdiepen. In november van dat jaar was er een Basis workshop op dezelfde locatie als de Ander Leven training waar het allemaal mee begon. Direct ingeschreven natuurlijk en na twee dagen kon ik zelf aan de slag met de balansen die ik geleerd had. [‘Balans’ is de naam voor het veranderingsproces.] Elke dag pakte ik dingen aan die mij belemmerden en ik merkte dat er verandering optrad in mijn gedrag en perceptie, heerlijk gewoon.

Na een aantal maanden, in april 2013, was er een Advanced workshop in België waar ik met nog enkele mensen uit Nederland en België aan deelnam. Door mijn positieve ervaringen wilde ik er meer mee kunnen.

Na deze workshop heb ik met diverse mensen geoefend om alles goed in de vingers te krijgen. Dit heeft voor mij veel gebracht en ik heb dingen kunnen aanpakken op een dieper niveau, dingen die mij belemmerden in mijn leven. Ik ging PSYCH-K toepassen met anderen, vrienden en familie. Ook zij bemerkten positieve veranderingen.

Later dat jaar werd een Optimale gezondheidsworkshop (Health and Wellness) georganiseerd en die heb ik ook gevolgd. Voor mij de kers op de taart! Dit heeft mij nog meer inzichten gegeven die ik gebruik met mezelf en anderen. Door deze inzichten kan ik sneller en met meer creativiteit met mezelf en anderen werken. Dit doe ik dan ook met grote regelmaat.

... Vervolg in boek...

Wat ik ervaar als ik met PSYCH-K bezig ben

“I don't do struggle anymore. I choose life, that is in the flow.”

– Robert Williams

Dit boek bevat dus 77 getuigenissen van mensen die PSYCH-K gebruiken om hun stress te transformeren, om de context waarin ze leven te veranderen en om vrij voluit leven te creëren.

Sommige termen die gebruikt worden, zijn specifiek voor de methode. De procedures om de transformaties te bewerken, worden bijvoorbeeld PSYCH-K ‘balansen’ genoemd. De persoon die de transformaties meemaakt, noemen we ‘partner’ en degene die daarbij helpt de ‘facilitator’. We ‘testen’ welke overtuigingen in de onderbewuste geest verankerd zijn, om de oorzaak van onze automatismen te onderkennen. Wordt ‘sterk’ getest, dan betekent deze kinesthetische respons dat de geformuleerde overtuiging ‘waar’ is voor het onderbewuste, wanneer het ‘zwak’ test, is het onwaar. In de volgende hoofdstukken wordt daar uitgebreid op ingegaan. Nu volgt een uitgebreide getuigenis van K.V.O., als inleiding op de getuigenissen.

K.V.O. kwam twee keer op privé sessie; ze volgde ook twee workshops: de Basis en de Advanced.

“Ik heb al heel wat opleidingen achter de rug. Ze geven telkens inzicht. Je kent je verleden beter, begrijpt beter waarom gevoelens van verdriet steeds de bovenhand nemen. Steeds meer ontdek je waarom bepaalde thema's je raken of je verdrietig of boos maken. Er zijn zoveel ervaringen in mezelf die getriggerd worden in het gewone leven. Via opleidingen leer je die ervaringen te ontdekken en leer je te zien welke invloed ze nu nog hebben. Je leert ze ook beter te hanteren. Veel is geheeld. Er zijn prachtige dingen gebeurd. En toch... bleef ik vaak terugvallen in een erg diepe tristesse. Het is een zee waarin ik steeds opnieuw viel. Nu probeer ik eruit te blijven. Ik weet ondertussen hoe ze voelt: zwaar, diep en eindeloos. Je voelt dan de diepe zwaarte van het leven. Hoewel al heel veel verwerkt is, bleef die zee onderhuids aanwezig.

Ik probeer er nu uit te blijven. Er niet langer in te zwemmen of te vissen... Ik wil mijn kinderen ook niet opzadelen met deze zware ondertoon. Liever wil ik een blijde, positieve mama zijn, die licht brengt in huis, plezier heeft in het leven en positiviteit inbrengt.

Waarom ging ik PSYCH-K volgen?

Omdat twee mensen, onafhankelijk van elkaar hadden gezegd dat het zinvol zou zijn. Hoewel ik me hoedde voor nog een nieuwe opleiding, heb ik de Basis

1. Overtuigingen bepalen ons leven

“Why doesn't your life always look like the wisdom you possess? Because your wisdom needs to become a part of your 'subconscious' beliefs.”

– Robert Williams

“PSYCH-K doet me beseffen dat overtuigingen je leven vormgeven. We mogen en kunnen zelf verantwoordelijk zijn voor de overtuigingen die we erop na houden. In die zin was PSYCH-K een kantelmoment voor mij. Eens je in de dynamiek zit, opent zich een waaier van mogelijkheden. PSYCH-K biedt perspectief. Het geeft zin áán en ín leven.”

S.S.

Een overtuiging is een conclusie die voortkomt uit een ervaring

Een overtuiging is een conclusie, een korte samenvatting van een ervaring. Je rijdt bijvoorbeeld voor de eerste keer naar zee gedurende het weekend en komt in een file terecht. De overtuiging die je daar aan kan overhouden is ‘in het weekend is er file naar zee’. Logisch toch? We noemen deze overtuiging zelfs een feit, iets dat vaststaat. Maar is dat zo?

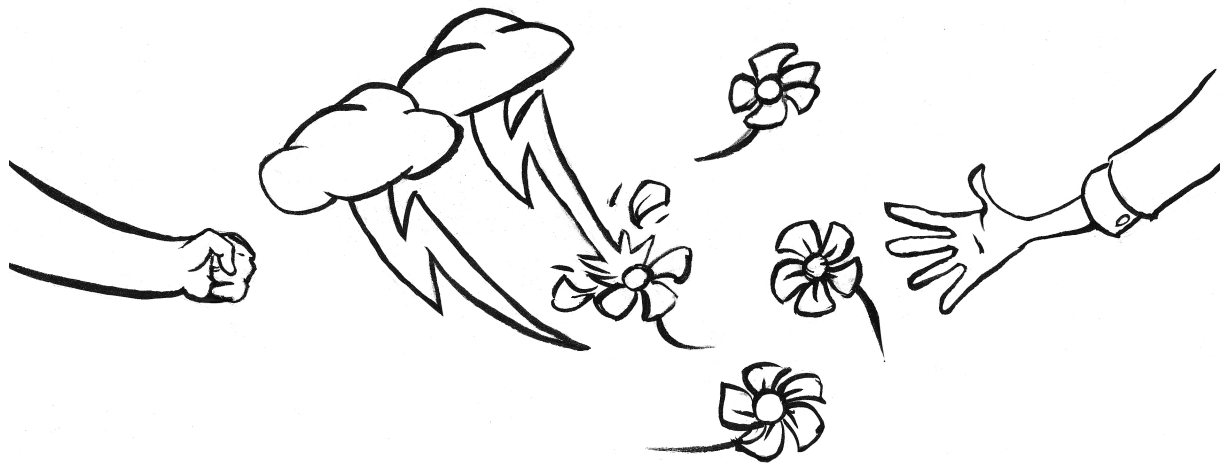
Zodra een overtuiging deel uitmaakt van ons databestand, wordt die toegepast op andere situaties. We zijn geneigd en gewend om de conclusies van één ervaring te veralgemeniseren naar alle gelijksoortige situaties, zowel bij onszelf als ten aanzien van anderen. In de logica wordt dit een ‘logische denkfout’ genoemd, een veel voorkomende redeneringsfout. We maken namelijk de vergissing dat iets wat gebeurde (voltooid verleden tijd) zich ook zal herhalen in de toekomst. Als het zich toch herhaalt, gebeurt dat misschien wel omdat er in ons ‘systeem’ een knopje – een overtuiging – wordt geactiveerd waardoor we de dingen ‘doen’ herhalen?

Vorig jaar deed ik de afwas bij mijn dochter en ik sneed mij diep aan het mes van de mixer. Toen heb ik 's avonds laat gekeken in hoeverre ik veilig ben met messen, niet dus. In mijn overtuigingenrepertorium zat geen ondersteuning voor ‘ik ben veilig met messen’. Deze heb ik direct in mijn onderbewuste systeem gezet, want die wou ik wel. Toen heb ik nagelaten de stress af te halen van de situatie waarin ik mij sneed. En inderdaad, vorige week stond ik op dezelfde plek, met dezelfde personen om mij heen,

ik voelde de onveiligheid bewust en ik sneed mij opnieuw. Wellicht had ik dit kunnen voorkomen door één korte balans te doen om de stress te transformeren. Wat is er gebeurd?

Overtuigingen zijn onze bril op de werkelijkheid

Iedere overtuiging die we erop na houden, vormt de bril waarmee we naar de werkelijkheid kijken. Dat komt omdat die opgeslagen wordt in het langetermijngeheugen in het onderbewuste. Het onderbewuste stuurt ons automatische gedrag. Zodra we niet opletten, even geen bewuste aandacht geven, nemen onze automatische impulsen het over.



Doorheen een roze bril zie ik de wereld als een goede plaats, door donkere glazen zie ik dezelfde wereld als vijandig

“Het verleden is toch voorbij?” hoor ik jou tegenwerpen. “Iets wat voorbij is, blijft toch voorbij?” Niet in het onderbewuste: daar is het altijd hier en nu. Voor het onderbewustzijn bestaat geen verleden of toekomst. Tijdsbesef hoort bij ons bewustzijn, en bewustzijn betekent aandacht, focus¹. Het me snijden vorig jaar en nu weer in dezelfde keuken bezig zijn, is allebei ‘nu’ voor het onderbewuste. De overtuiging ‘in de keuken van mijn dochter snijd ik mij’ is nog altijd onderbewust verankerd en dus actief, hier en nu. Daarom ‘doet’ een overtuiging de situatie herhalen. Deze heb ik nu al schrijvende getransformeerd naar ‘in de keuken van mijn dochter ben ik veilig (met messen)’.

Onze overtuigingen creëren onze actuele werkelijkheid

“Onder alle omstandigheden mezelf zijn, dat was het doel waarmee ik mijn eerste PSYCH-K sessie inging. Nu twee jaar later ervaar ik dat gevoel steeds meer en hoor ik het ook regelmatig terug. Laatst plaatste ik een nieuwe profielfoto op Facebook en in een aantal reacties stond letterlijk: ‘Oh, helemaal jezelf’. Heerlijk toch? Dat gevoel gun ik iedereen.”

Y.V.D.W.

Het besef dat iedere overtuiging de ervaring van mijn volgende werkelijkheid creëert, is onthutsend. Laten we dit besef even doordringen, in ons denken en in ons doen en laten.

Overtuigingen bepalen niet alleen onze blik, ze zorgen er ook voor dat we deze werkelijkheid reproduceren². Dat komt omdat ons onderbewustzijn voortdurend zoekt naar overeenstemming tussen wat we waarnemen en onze overtuigingen daarover. Komt wat om ons heen gebeurt overeen met wat in ons zit, dan voelen we ons veilig. Het klopt, het is voorspelbaar. Ook al is wat om ons heen gebeurt soms behoorlijk onaangenaam.

Ons brein zoekt voortdurend naar congruentie tussen binnenwereld en buitenwereld. Feitelijk is het een ingenieus systeem. Zoeken naar overeenstemming is één van de primaire functies van onze onderbewuste geest. Het maakt dat we ons kunnen oriënteren in de wereld, dat we contacten kunnen leggen en een gevoel van thuiskomen creëren.

Tegelijk scant ons brein de omgeving voortdurend op mogelijke gevaren. Overtuigingen helpen om deze gevaren vooraf te detecteren. Ieder gevaar – in woorden gecodeerd als een overtuiging – wordt gesignaleerd. Tot we beseffen dat het echte gevaar binnen in ons huist, in al die beperkende visies op de werkelijkheid.

Zodra we een overtuiging veranderen, creëren we dus een andere werkelijkheid³. Iedere angst creëert angst, iedere pijn creëert pijn, iedere liefde en vrede creëert meer liefde en vrede,... Deze eeuwenoude wijsheid is veel concreter en heeft veel meer impact dan we ons dagelijks realiseren.

Stel een jongetje krijgt onverwacht klappen in zijn gezicht. Welke overtuigingen draagt hij daaruit mee? Afhankelijk van hoe het bij hem binnenkomt, wordt dat verwerkt als ‘het leven is gevaarlijk’, ‘ik ben niet goed’, ‘ik kan zomaar overvallen worden’, ‘ze willen mij niet’, ‘ik ben iemand die geslagen wordt’, ‘het is normaal om slaag te krijgen’,...

Een eerste keer schrikt het jongetje heel erg. Schrikken ondermijnt het gevoel van veiligheid. Om veiligheid te creëren, probeert het jongetje de momenten dat hij een klap krijgt zelf te controleren. Hij kan de klappen voorzien als hij door een uitdagende houding de klappen uitlokt. Hij toont 'mij kan je niets doen', 'kom maar op', 'ik voel het toch niet als je slaat', 'sla mij maar als je durft', 'ik kijk op jou neer',... Ook al deze overtuigingen worden verankerd in het onderbewuste.

Dan gaat dit kind naar school. Daar zullen, naargelang de situaties die zich voordoen, deze overtuigingen geactiveerd worden. Resultaat kan zijn dat het slaag krijgt van vriendjes en/of zelf andere kinderen slaat. Komt dat jongetje thuis en vertelt hij in een gezellig moment aan zijn moeder dat hij op school geslagen wordt, dan kan het nog alle kanten op. De moeder kan beschuldigen 'wat doe jij dat anderen je slaan?' of het kind menen te ondersteunen met 'als je geslagen wordt, moet je terugslaan' of de ouders van andere kinderen aanpakken of zeggen 'je moet flink zijn, niet laten zien dat het je pijn doet', al naargelang haar eigen ervaringen en overtuigingen. Ook dit gedrag en bijbehorende overtuigingen worden in het onderbewustzijn van het kind opgeslagen.

Wat denk je dat er in het volwassen leven van deze persoon gebeurt? Hoe ziet zijn toekomst eruit wanneer zijn onderbewuste impulsen het overnemen?

Net zoals het jongetje hebben we (minstens) drie soorten overtuigingen in ons onderbewustzijn: deze die betrekking hebben op ons slachtoffer-zijn, deze die uitdagen of uitlokken, en deze die ons dader-zijn legitimeren. Voor ons comfort geven we vooral aandacht aan de slachtoffer-overtuigingen. Dat we zelf 'vragen' om moeilijkheden en zelf óók anderen benadelen of beschadigen, houden we liever buiten beeld. In de getuigenissen komt meermaals aan bod dat we met PSYCH-K verantwoordelijkheid kunnen dragen voor onszelf en ons leven. Dat betekent dat we in staat zijn deze soorten belemmerende overtuigingen te veranderen.

Kijk ook naar je eigen opvoeding, je eigen overtuigingen, kijk naar de feedback die je krijgt over je uitstraling... Onze bewuste overtuigingen komen immers niet noodzakelijk overeen met onze onderbewuste overtuigingen. Dit laatste zijn onze drijfveren of *beliefs*⁴.

Voorbij schuld en schaamte

Deze wijsheid leidt ons voorbij schuld en schaamte. De ervaringen met de meeste impact hebben we namelijk opgedaan tussen onze conceptie en ons

11. Oneindige mogelijkheden

“Everything is possible but not everything is probable. Let’s stretch our reality and leave it to the Universe, then see what happens.” – Robert Williams

In een telefoongesprek met Rob Williams, de grondlegger van PSYCH-K vertel ik hem over dit boek, de titels van de hoofdstukken en wat ze bevatten. Bij dit hoofdstuk ‘Oneindige mogelijkheden’ blijft hij stilstaan. Hij zegt: “Al 26 jaar ben ik benieuwd of er een grens is aan de mogelijkheden met PSYCH-K. Ik heb er tot nog toe geen gevonden. Er is geen terrein waarop we PSYCH-K niet kunnen inzetten. Dat maakt dat ik nog steeds nieuwsgierig ben en open voor al het nieuwe dat op mij wacht om ontdekt te worden.”¹

Met slechts 11 balansen creëren we oneindige mogelijkheden

Met amper 11 procedures of balansen zijn er oneindige mogelijkheden te creëren. Wat we realiseren is gefocust op datgene waar de partner of cliënt² het meeste naar verlangt. Omdat onze verlangens zo uiteenlopend kunnen zijn, en van moment tot moment verschillend, ontstaat een heel gamma aan mogelijkheden.

M.V.D. heeft een zelfstandige praktijk. Ze volgde drie keer de Basis en twee keer de Advanced workshop, en deed ook de Divine Integration Retreat. Ze maakt deel uit van een oefengroepje dat om de zes weken samenkomt om PSYCH-K te doen.

“Mijn ervaringen met PSYCH-K zijn zo divers, zowel van mijzelf als met cliënten en anderen in mijn omgeving, dat het een uitdaging is om te kiezen. Ik doe mijn best (en mijn best is goed genoeg 😊)³. Ik geef een kleine greep hieruit weer.

PSYCH-K heeft mij verwonderd en versted doen staan. Ik heb het gevoel goud in handen te hebben: oneindige mogelijkheden om krachtig en effectief met uitdagingen en blokkades om te gaan, voor mijzelf, omgeving en cliënten. Hoewel het geen toverstok is, heeft het wel grotere en kleinere wonderen in mijn leven gebracht. Dat het onderbewuste ons grotendeels aanstuurt wist ik, en ook hoe ik daarin wat kon laten verschuiven en met alle bewustzijnslagen

kon werken. De kracht en snelheid waarop dit bij PSYCH-K gebeurt, heeft mij echter een nog dieper ervaren vertrouwen gebracht dat ik alles aan kan (gaan), op kan ruimen wat mij niet meer dient en steeds meer écht kan leven. Wie ik in wezen ben, los van mijn 'verhalen' over mezelf en mijn leven. Zo bevrijdend!!

Een week na de Basis workshop ben ik, na jaren dromen, met mijn praktijk gestart. Opeens kwam alles wat ik nodig had als vanzelf op mijn pad. PSYCH-K sluit perfect aan bij hoe ik naar de wereld kijk, verbindt veel diepgaande inzichten uit diverse stromingen en is gedegen onderbouwd, waardoor het een brug vormt in mijn werk met mensen. Sinds ik leef met PSYCH-K heb ik veel meer vertrouwen, zeker ook in mijn intuïtie, breng dit makkelijker over op anderen, heb veel meer energie, en dit ondanks een ernstige chronische ziekte die steeds minder mijn leven bepaalt! Ik heb meer plezier, voldoening, verbinding met mezelf en anderen, eigenwaarde, herstel sneller, kan meer aan, maak makkelijker keuzes en zorg beter voor mezelf. Ik kan veel sneller de boodschap in ervaringen ontdekken en er wat mee doen, voel me meer en meer mede-creator van mijn leven. Mensen in mijn omgeving valt het op dat ik veel meer rust, vertrouwen en blijdschap uitstraal.

In mijn werk als counselor/coach merk ik dat ik nog veel meer vertrouwen in het proces van de ander ervaar, wat veel brengt voor ons beiden. Ik zie mensen die toch echt vrij snel tot heel snel verschuivingen ervaren in al jarenlang bestaande blokkades. Ook bij mensen die al veel therapieën hebben gevolgd en heel sceptisch zijn. Vaak hoor ik na één of enkele sessies: het kan toch niet zo makkelijk zijn? Soms gaan mensen echt wachten op wanneer het weer 'mis' zal gaan.

Voorbeelden van veranderingen: een jongen die na enkele sessies geen paniekaanvallen meer had, heel hoge cijfers haalde op school, ontspannen voor de klas een presentatie kon houden en allerlei dingen kon doen die hij al niet meer voor mogelijk had gehouden.

Een vrouw die continu een zeer hoog stressniveau had en nu rustig kan zitten en praten, weer kan studeren en leuke dingen doen.

Een vrouw die depressief was en nu weer geniet van haar leven, mensen die relatief makkelijk stoppen met roken of andere ongezonde gewoontes, en zichzelf de moeite waard vinden om goed voor zichzelf te zorgen.

Iemand die na de PSYCH-K sessie voor het eerst een constructieve relatie had en mensen die ontspannen en vol vertrouwen na een sessie een uitdagende situatie succesvol aangingen zoals examens, sollicitatiegesprekken, slecht-nieuwsgesprekken en presentaties.

Mensen die eindelijk hun passie durven volgen. Ik zie mensen uit hun schulp komen en gaan doen wat bij hen past; mensen ook die de zin van hun leven ontdekken en spiritueel hun weg verdiepen.

Mensen hebben vooral meer vertrouwen in hun eigen mogelijkheid om invloed uit te oefenen; ontdekken hun eigen kracht en potentieel.

En wat mij altijd zeer raakt, is dat het ook de kinderen zo ten goede komt. Soms komen kinderen bij mij, maar vaak kan ik met de ouders al wat doen, waardoor er bij en voor het kind al zoveel ten goede verandert, omdat de ouder het gespiegelde omwerkt en meer vertrouwen in het kind en diens levensloop krijgt. Zo wordt de wereld een stukje mooier en lichter!”

M.V.D.

Het valt op dat ongeveer 10 procent van de nog maar 616 mensen die de PSYCH-K workshops gevolgd hebben in Vlaanderen en Nederland (juli 2014) een zelfstandige praktijk hebben waarin ze PSYCH-K professioneel inzetten. De meesten hadden vooraf al deze praktijk; anderen hebben er nadien een opgezet. Dit is een opmerkelijke vaststelling. PSYCH-K is vrij nieuw. In Nederland werden sinds 2008 maandelijks Nederlandstalige workshops gegeven; in Vlaanderen pas vanaf 2012. Er is nu een groeiend aanbod aan workshops.

Ik concludeer hieruit dat professionals zich aangetrokken voelen om de methode te leren en te gebruiken, en dat zij zich met PSYCH-K professioneel beter uitgerust voelen om anderen te helpen. Niet alleen de snelheid en de eenvoud spreekt hen aan, ook de mogelijkheid te werken met mensen die, zoals M.V.D. aangeeft, vaak al jaren geblokkeerd zitten.

K.G. deed twee keer de Basis workshop en één keer de Advanced.

“Met PSYCH-K kunnen problemen opgelost worden die anders blijven duren. Ik raad PSYCH-K aan voor mensen die in de knoop zitten.”

K.G.

Werken met kinderen en jongeren

W.V.H. heeft een zelfstandige praktijk. Ze volgde de Basis, de Pro en de Advanced workshop.

“Na een telefoontje van een wanhopige moeder wordt er de volgende dag (begin maart) aangebeld bij mijn praktijk. Daar staat ze, samen met haar dochter van 15 jaar. Deze is zwaar depressief, ze heeft totaal geen uitdrukking op haar gezicht. Ze zit in haar examenjaar, maar zal het niet redden

omdat ze zoveel afwezig is geweest en het niet meer ziet zitten. Ze loopt bovendien te veel achter. Ze gaat al een jaar lang naar een psycholoog, zonder effect. Medicatie is al twee keer verhoogd, ook dat heeft geen effect. Dan maar eens PSYCH-K proberen (op aanraden van een cliënt van mij, die ook met haar dochter bij mij is geweest).

Tijdens de kennismaking merk ik dat ik nagenoeg geen contact met haar kan krijgen: bij alles trekt ze nonchalant haar schouders op en ze geeft vrijwel geen antwoord op mijn vragen. Ik stel voor maar gewoon te beginnen met de sessie; in dit geval een Balans met kernovertuigingen.

Terwijl we bezig zijn om de positieve overtuigingen te integreren, zie ik een wonder voor mijn ogen voltrekken. Het licht in haar ogen komt terug. Ze begint van binnenuit te stralen en haar hele houding verandert. Ze ontspant en begint tegen me te lachen. En ja hoor, ze krijgt zelfs praatjes! En dat binnen het kwartier. Als ik na één uur na de aanvang van de sessie aangeef dat het erop zit voor deze keer, vindt ze het jammer. ‘Je ligt daar wel lekker volgens mij’, zeg ik tegen haar. ‘Ja, best wel. Eigenlijk heb ik wel weer zin om morgen naar school te gaan’, vertelt ze me vervolgens. Moeder begint spontaan te huilen.

Een week later komen ze voor de tweede sessie bij mij. Dochter gaat weer naar school, is gestopt met de medicatie, ze voelt zich goed en sterk. Ze heeft nog steeds lichtjes in haar ogen en ja, de praatjes zijn er ook nog... Na de tweede sessie zijn er geen afspraken meer geweest.

In juni krijg ik een kaart en gebak thuis gestuurd. Het meisje is geslaagd voor haar eindexamen! Het gaat goed met haar en ze gaat de opleiding volgen voor dierenartsassistente.”

W.V.H.

M.C. geeft les in de lagere school. Ze heeft de Basis en de Advanced workshop gevolgd.

“In mijn klas met 7 à 8-jarige kinderen zat afgelopen jaar een jongen die erg blokkeerde met zijn werk, omdat hij vond dat hij geen fouten mocht maken. Een Balans voor nieuwe richting gaf hem een ontspannen gevoel en hij kon sindsdien zijn werk weer met vertrouwen maken.”

M.C.

Er is niets wat mij zo blij maakt als het werken met kinderen. Zij voelen heel goed aan dat PSYCH-K hen echt verder helpt. Omdat hun linker hersenhelft veel minder getraind is om alles kritisch in vraag te stellen – of te ondermijnen – geven ze zich over aan de dromen die ze met PSYCH-K kunnen bereiken. Transformaties gaan bij hen nog sneller; zij hebben minder database op te ruimen dan de ouderen onder ons.

... Vervolg in boek...