

Disclaimer

Ik wil er graag nadrukkelijk op wijzen dat mijn sessies de raadpleging of behandeling van een regulier arts niet vervangen. Voor medische vragen verwijs ik je graag naar je behandelend arts. In het coachingstraject wordt uitsluitend gewerkt met onverwerkte, 'beladen' herinneringen en negatieve kernovertuigingen. Het idee dat geest en lichaam een éénheid vormen is niet nieuw. We zijn echter die samenhang doorheen de geschiedenis uit het oog verloren. Nochtans is deze samenhang nog terug te vinden in ons taalgebruik. Wat we ervaren, voelen we in ons lichaam. Denk maar aan uitspraken zoals: Wat ligt er op je lever? Wat kun je niet slikken? Je hoofd over iets breken. Er niet mee uit de voeten kunnen ... Deze samenhang is intussen door vele moderne onderzoekers en dokters de laatste decennia ook wetenschappelijk aangetoond. O.a. Dr. Hamer, Bruce Lipton, David Hamilton, Candace Pert, Dr. John Sarno e.a., hebben duidelijk aangetoond dat het lichaam met fysieke symptomen reageert op trauma's en verdrongen emoties. Deze kennis is echter nog niet doorgedrongen tot het collectieve bewustzijn. De klassieke geneeskunde heeft de effecten van trauma's, emotionele conflicten of onderdrukte emoties op het lichaam tot op heden nog niet aanvaard of erkend. EFT (= Emotional Freedom Techniques) heeft bewezen een effectieve methode te zijn om verdrongen emoties bewust te maken en los te laten. EFT activeert de parasympaticus en werkt als een natuurlijk kalmeermiddel. De effecten van deze techniek zijn intussen uitgebreid bestudeerd en hebben wel degelijk invloed op de werking van de hersenen en op ons lichamelijk welbevinden. Voor meer wetenschappelijke studies hierrond verwijs ik graag naar volgende websites: Novet - Gary Graig Official EFT Training Center en Emofree van de grondlegger van EFT.

