

## Hoe blijf je gezond?

Je kent het vast wel: je zit al een tijdje na te denken over iets dat je bezig houdt. Je denkt, en je denkt en je denkt... tot je het echt niet meer weet en dan opeens weet je hoe het zit en wat je moet doen.

Waar komt dat goede idee dan opeens vandaan? Dat is de vraag. Het borrelde zomaar in je op. Je wist het eigenlijk al, maar je was het even vergeten. Als je je erop concentreert, dan komt het op zeker moment vanzelf boven drijven. Zo is de menselijke geest, er zit veel meer in dan je denkt.

Veel dingen die we weten, weten we **onbewust**. We doen van alles zonder dat we ons er echt van bewust zijn. Dat is niet erg zo lang we er geen last van hebben. Maar soms overkomen ons dingen waar we later toch last van krijgen. Dat kunnen lichamelijke kwesties zijn, of zaken waar we ons overmatig druk overmaken. Het kan van alles zijn: rugklachten, slapeloosheid, of dat je voortdurend chagrijnig bent tegen je omgeving, of dat je opziet tegen dingen die je moet doen.

Je kunt het ontkennen, daar zijn we als mensen heel goed in. Net doen alsof het niet zo is. Maar als je dingen ontkent, lijkt het soms wel alsof je er meer en meer last van krijgt, je komt het vaker tegen en de pijn of de ergernis nemen steeds maar toe.

### Wat moet je dan doen?

Er is maar een oplossing: terug naar de bron. Op zoek gaan naar waar de klacht oorspronkelijk vandaan komt. Soms kun je dat zelf, slapeloosheid kan je soms oplossen door na te gaan of je nog koffie drinkt 's avonds, of je nog laat tv kijkt, of nog moeilijke gesprekken voert. Terwijl je eigenlijk weet dat je je moet ontspannen en nog even moet gaan wandelen of knuffelen. Als je je gedrag goed bekijkt kun je vaak wel dingen vinden waar je wat aan kunt doen, en dan kan je slapeloosheid vaak vanzelf verdwijnen.

### En als dat niet werkt?

Soms kan een goed gesprek met je partner helpen of met een vriend, een bezoek aan dokter kan zinvol zijn, en soms ook kun je eens ergens anders kijken. Je zou bijvoorbeeld eens op bezoek kunnen gaan bij een NEI therapeut.

### Een NEI therapeut?

Soms zit iets dat je dwars zit vrij diep en moet je echt even graven in jezelf om te kijken waar je klacht vandaan komt. Een NEI therapeut kan je daarbij helpen. Je gaat op zoek naar de diepere oorzaak van je klacht en als je die vindt kun je samen met de therapeut die oorzaak wegnemen. Je oorspronkelijke kracht komt dan vanzelf weer bovendien.

Hoofdpijn kan verdwijnen, slapeloosheid, je chagrijn. Je krijgt in elk geval weer de kans om nieuwe keuzes te maken, ander gedrag te gaan vertonen waardoor de klachten niet meer terug komen. Veel mensen vertellen dat er wonderlijke dingen met ze gebeuren na een of meerdere behandelingen.

***Met een NEI therapeut kom je snel tot de kern van je probleem***



Dit is een foto van een biotensor, een bijzonder apparaat dat de NEI therapeut helpt om de oorzaak van je klacht te vinden.

### **De NEI filosofie**

Hoe kijk jij er tegen aan: ben je zoals je bent, dat een slechte eigenschap wel altijd bij je zal blijven, dat mensen niet veranderen? Of denk dat je kunt veranderen, dat je altijd opnieuw kunt beginnen, dat je verandering wel mogelijk is?

Sta er eens even bij stil.

Je eerste reactie zal misschien zijn: “Nee, ik geloof niet in verandering, ik heb die klacht al zo lang” of “Ik ben al zolang ontevreden over mezelf. Dat zal wel niet meer veranderen”

Sta er nog eens wat langer bij stil.

Is dat werkelijk je diepste overtuiging?

Of komt er toch vaag een gevoel bij je boven hoe fijn het zou zijn als zou kunnen afrekenen met die klacht, als je zou kunnen ophouden met ontevreden te zijn over jezelf?

Dat is een mooi vertrekpunt.

NEI therapeuten gaan ervan uit dat je overal iets aan kunt doen. Dat alle dingen die je dwars zitten, waar je mee tobt, aangepakt kunnen worden door terug te gaan naar de diepste oorzaak. En dan kan er van alles gebeuren. Dat is een mooie gedachte toch?

Kortom: je hebt altijd een mogelijkheid om je leven te veranderen in positieve zin en een NEI therapeut kan je daarbij een handje helpen.

### **Wat we allemaal weten – bewust en onbewust**

Volgens een oude filosofie ligt alles wat we meegemaakt hebben op geslagen in onze geest. Alles wat we ooit gedaan hebben, ervaren of waargenomen, dat is er allemaal nog. Dat realiseren we ons natuurlijk niet, als we met onze dagelijkse dingen bezig zijn, koffie drinken, werk, praten, autorijden. Maar dat wat opgeslagen is, is er altijd. Het ligt in zaadvorm opgeslagen, en als een van die zaadjes water krijgt, dan worden we ons ervan bewust, dan merken we het in ons dagbewustzijn. Alle leuke dingen die we meegemaakt hebben zijn er nog, en natuurlijk ook de minder leuke dingen die we meegemaakt hebben, dat is er ook allemaal nog.

Van die onbewuste dingen die we met ons meedragen, kunnen we last hebben of last krijgen.

Met NEI kunnen we die dingen die we ons niet meer bewust zijn weer boven halen, het water geven, en op positieve manier weer laten bloeien. *Integratie* noemen we dat. Niet voor niets heet NEI, Neuro-emotionele Integratie. Ervaringen en emoties, het is er allemaal nog, in onze neuronen, en we kunnen daar op positieve manier aandacht aan geven. De meeste mensen voelen zich na een NEI-behandeling duidelijk anders en de meeste mensen voelen zich daarna beter.

Zo nu weet je ook meteen waarom NEI *Neuro Emotionele Integratie* heet.

Verantwoordelijkheid

Als we weten waar problemen vandaan komen, en we realiseren ons dat er zelf vaak heel veel aan kunnen doen, dan gaan we er eigenlijk als vanzelf mee aan de slag, toch? We nemen onze verantwoordelijkheid. Eigenlijk weet je dat wel.

### **Wat je denkt is wat je bent**

Wat we hierboven over NEI hebben gezegd is niet nieuw, het zijn oude gedachten die we in NEI gebruiken.

Een oud gedicht dat hierover gaat luidt:

*“We zijn wat we denken*

*Ons hele bestaan is het product van gedachten*

*Met onze gedachten scheppen we de wereld*

*Wie vanuit een onzuivere geest spreekt of handelt*

*Roept de ellende over zichzelf af*

*Zoals het wiel de os volgt die de kar trekt*

*We zijn wat we denken*

*Ons hele bestaan is het product van gedachten*

*Met onze gedachten scheppen we de wereld*

*Wie vanuit een zuivere geest spreekt of handelt,*

*Roept voorspoed over zichzelf af.*

*Zoals uw schaduw u altijd vergezelt”*

Dit is toch een mooie gedachte? Hier staat eigenlijk: als je je gedachten verandert, verandert vanzelf de hele wereld.

Dat kost soms een beetje moeite, en het kan even duren, maar zo werkt het wel.

En als het je lukt, heb je helemaal niemand nodig. Maar met “a little help from a friend “ lukt het soms nog beter.

Wat kan NEI therapie voor kinderen betekenen?

Reactie van een moeder van een zoontje van 8 jaar oud met leesproblemen.

“ik was reeds bekend met NEI. Ik voelde dat mijn zoontje een aantal emotionele problemen had i.v.m. het lezen. Een week na de eerste behandeling was er al een grote verandering zichtbaar. Hij kreeg plezier in het lezen en ook op school bleef het niet onopgemerkt door de juf en de remedial teacher. Mijn zoontje gaf als reactie op de vraag hoe hij de behandeling had gevonden: Het was gewoon leuk””

#### Wanneer kan NEI Therapie worden toegepast?

Het is natuurlijk het mooiste als alle mensen hun eigen kwesties oplossen, maar dat lukt niet altijd. Soms is daarvoor het probleem te ernstig, we noemen een aantal voorbeelden waarin succesvol met NEI is gewerkt.

- Leer- en gedragsproblemen
- concentratieproblemen
- faalangst, fobie examenvrees
- lichamelijke problemen met emotionele achtergrond
- afslanken, verslavingen
- traumaverwerking (chtscheiding, incest, verkrachting, oorlogssyndromen)
- bewustwordingsprocessen
- zwangerschapsbegeleiding
- relatieproblemen

Met deze problemen kunnen zowel kinderen als volwassenen ondersteund worden bij het “heel” worden. Integratie is immers een Latijns woord dat het Heel worden betekent.