

### **Wat is EFT?**

De Emotional Freedom Techniques, is een korte en makkelijk te onthouden methode om positieve veranderingen in uw leven te bewerkstelligen. Het is een onderdeel van de Energetische Psychologie en is een positieve, effectieve en snelle methode om remmingen, angsten en andere negatieve emoties in een paar minuten kwijt te raken. Deze simpele technieken hebben een sterke invloed in bepaalde hersengebieden en vermindert in die gebieden de te hoge prikkelactiviteit. Het verwijdert de negatieve lading van belastende herinneringen.

### **Wat is EMDR?**

**Eye Movement Desensitization and Reprocessing**, afgekort tot EMDR, is een kortdurende behandelmethode om akelige/traumatische ervaringen te verwerken. Het is bedoeld voor mensen die last blijven houden van de gevolgen van nare/traumatische ervaringen. Dit kan zijn een schokkende ervaring, zoals een verkeersongeval of een geweldsmisdrijf. Maar ook voor andere ervaringen die veel invloed hebben gehad op de ontwikkeling van iemands leven zoals pesten of krenkingen in de jeugd, die in het hier-en-nu nog steeds invloed hebben kan de methode gebruikt worden. Het is een relatief nieuwe therapie.

### **Wat is Transactionele Analyse?**

De Transactionele Analyse biedt een praktische, heldere theorie die door iedereen te begrijpen is. Het is een model dat de complexiteit en diepgang van uzelf, uw relaties, de groepen en organisaties waarin u leeft en werkt, hanteerbaar maakt.

**Transactionele Analyse (TA) is een unieke theorie over de persoonlijkheid van mensen, hun gedrag, communicatie en verandering.**

De grondlegger is Eric Berne (1910-1970)

### **Wat is mindfulness?**

„To be mindful“ kun u vertalen met: „opmerkzaam zijn“, 'gewaars zijn“. Mindfulness betekent: „bewust gewaar zijn van de ervaring van moment tot moment zonder oordeel“. Mindfulness is het makkelijkst te begrijpen vanuit zijn tegendeel: leven op de automatische piloot. Bij het opstaan, in de keuken, tijdens het autorijden, op het werk - let maar eens op hoe vaak we op routine draaien terwijl de geest bezig is met zaken uit verleden en toekomst. We zijn niet aanwezig in het hier-en-nu en reageren vanuit automatische patronen, waardoor we geen vat hebben op veranderingen. Toch kennen we allemaal ervaringen van volledig aanwezig zijn: de adembenemende zonsondergang, prachtige muziek of een intense ervaring zoals de geboorte van een kind. Onze geest is stil, we zijn een en al aandacht. We kunnen de rijkdom van het moment proeven. Mindfulness is de sleutel tot het hier-en-nu. Waar uw aandacht is, daar bent u. Oorspronkelijk afkomstig uit het Oosten.

### **Wat is Hypnose? (afkomstig van het oud griekse *hypnos*: slaap)**

Hypnose is een kunstmatig gecreëerde staat van bewustzijn waarin men ontspannen is en geconcentreerd op een bepaald onderwerp.

Anders dan het beeld wat velen mensen erbij hebben, zijn we meerdere keren per dag onder "hypnose" ofwel in trance. Bijvoorbeeld wanneer u geconcentreerd een boek leest. Ineens kijkt u op de klok en constateert u dat de tijd heel hard is gegaan en u hebt niet gemerkt dat er ondertussen iemand is thuisgekomen.

Of u bent met iemand in een interessant gesprek waardoor uw omgevingsbewustzijn afneemt.

Niets bijzonders dus, maar een prachtige manier om, wanneer beheerst, sneller te komen tot resultaten.

### **Wat is Time line therapy?**

Time Line Therapie houdt zich bezig met de vraag hoe een persoon zijn ervaringen opslaat in zijn onbewuste (op de tijdlijn), en hoe deze ervaringen hun weerslag hebben op het huidige gedrag en het emotionele welzijn. Negatieve gebeurtenissen uit het verleden kunnen op een zodanige manier intern zijn gecodeerd dat zij een persoon in het heden nog steeds dwars zitten. Men heeft dan vaak last van de onprettige emoties die vastgekoppeld zitten aan een herinnering. Time Line Therapie biedt de mogelijkheid om negatieve emoties los te koppelen van de opgeslagen herinnering, waardoor de herinnering neutraal wordt. Hierbij wordt het verleden van de persoon dus niet veranderd, maar wel het idee, of de interpretatie die iemand erover heeft. De persoon krijgt als het ware een nieuwe bril op. Deze verandering zal ook gedragsmatig gevolgen hebben, omdat de persoon zijn omgeving nu niet langer vanuit beslissingen, overtuigingen, conclusies of angsten uit het verleden tegemoet hoeft te treden. Gebleken is dat degenen die hebben gewerkt met de tijdlijn vrij snel positieve veranderingen in hun welbevinden en gedrag hebben ervaren.

### **Wat is de Wim Hof (The Iceman) methode?**

Wim Hof heeft als geen ander bewezen dat je echt volledig in 'control' kunt zijn over Body & Mind. Hij heeft de meest extreme omstandigheden opgezocht om aan te tonen dat je alles kunt overwinnen vanuit de kracht in jezelf. Al zijn ervaringen hebben een methode doen laten ontstaan. Ademhalings- en meditatieoefeningen en kou zijn de ingrediënten van zijn inmiddels wetenschappelijk bewezen methode.