



Informatie 1-op-1 helingssessie op basis van de Germaanse Geneeskunde

Lieve jij,

Steeds meer mensen, en, omdat je dit leest, jij waarschijnlijk ook, zijn op zoek naar meer natuurlijke, holistische antwoorden en een veel meer praktische, diepgaande aanpak m.b.t. de oorsprong en benadering van fysiek en mentaal herstel. Wil je weten waarom bepaalde patronen zich in jouw leven blijven herhalen? Wil je de cyclus van belemmerende patronen en gedachten doorbreken om de weg vrij te maken voor een positiever leven vanuit rust en vertrouwen, ook voor de generatie na jou? Ik spreek uit ervaring ;-) en nodig je van harte uit om voor jezelf te ontdekken hoe deze nieuwe en tegelijkertijd oeroude benadering van ziekte en herstel jou kan helpen groeien en helen.

Ons lichaam vertelt ons eigen verhaal, (en zelfs dat van onze ouders), maar we weten niet meer precies hoe we haar boodschappen kunnen interpreteren en inzetten als leidraad om onze heling vanaf de basis te ondersteunen. Waardoor we als het ware blijven hangen in ons herstelproces. Want volgens de (her)ontdekkingen van [Dr. R.G. Hamer](#) zijn we bij ziektesymptomen -in tegenstelling tot wat we vaak denken- niet 'ziek' (al voelt het wel zo) maar zijn we juist in de genezingsfase. Dr. Hamer ontdekte dat de natuur een vast, voorspelbaar programma volgt om het voortbestaan van het leven te waarborgen. Zo'n zogeheten zinvol biologisch speciaalprogramma (ZBS) bestaat uit twee fasen: een stressfase (blauw, koud) en een herstelfase (rood, warm). Vele vraagstukken in onze dualistische wereld kunnen met dit biologische overlevingsprogramma worden verklaard: gedrag, copingsmechanismes, gezondheid, ziekte, klachten, pijn, koorts, opluchting, paniek, angst, vrijheid, gedrag, reactie, conditie, werk, passie, gewicht, uitdagingen, hobby, eenzaamheid, verlaten of verbonden voelen, de talenten die je daardoor hebt ontwikkeld, enzovoort. Veel theoretische informatie over de ontdekking van deze 'nieuwe' manier van kijken naar ziekte en herstel vind je op o.a. www.germaansegeneeskunde.nl. Hiermee heb je een eerste belangrijk handvat om op een 180° andere manier naar de achtergrond en heling van klachten, ziektes en angsten te kijken. Maar het vraagt meer dan theorie om patronen te doorbreken. De kennis vanuit de GNM geeft dus inzicht en vertrouwen in biologische herstelprocessen na heftige ervaringen. Dat is mooi, maar: hoe nu verder?

Hangende genezing: wanneer je klachten of obstakels steeds terugkomen

De mens heeft een sterk overlevingsmechanisme, én een slim stel hersenen, en heeft daarom een enorm talent om zelfbescherming in stand te houden. We hebben stevige overtuigingen gecreëerd over wat er gebeurd is, de regelmatige pijnlijke herinnering en de gedachte aan herhaling houdt ons dan in de overlevingsstand, ofwel 'conflictactief'. Ons bewustzijnsveld, bestaande uit de wereld en mensen om ons heen, gunt ons ook heling, en laat ons intussen niet altijd zachtzinnig zien dat we nog iets mogen ontdekken of ontmoeten in hoe we met situaties omgaan. Gedachten en reacties herhalen zich en omdat we steeds opnieuw getriggerd worden blijven we als het ware hangen in het genezingsproces, waardoor we onbedoeld ons herstel in de weg zitten. De ene keer zijn de klachten weg, om vervolgens weer terug te komen. Ook chronische ziektes vallen onder 'hangende genezing'.

En nu? Je lichaam vertelt jouw verhaal

De kennis van biologische herstelprocessen vormt de basis voor de praktische vervolgstap: de informatie rechtstreeks in je lichaam leren (h)erkennen. Elke klacht, ziekte of thema vertelt een eigen verhaal. Ieder type ziekte, klacht of angst is te traceren naar een specifiek type psychische inslag of trauma. De hersenen starten bij zo'n inslag direct een zinvol biologisch helingsprogramma op, vaak al jaren actief dus, een programma dat erop gericht is om je systeem te helpen overleven. Sporen, ofwel heractiveringen, van dat overlevingssysteem kom je steeds weer tegen in je eigen lichaam en in je psychische respons op bepaalde situaties in je leven. Zorg dus dat je je verhaal en je triggers gaat inzien, begrijpen, (door)voel ze. Alles gaat over jou, zie hoe krachtig je bent, dat je zoveel talent en intelligentie hebt om in leven te blijven, veilig te zijn. Maar wanneer het je belemmert in je herstel, is er een ander soort 'opruimen' nodig.



Helingssessies: wat doe ik?

In mijn praktijk combineer ik de theoretische kennis van de Nieuwe Germaanse Geneeskunde met superpraktische somatic experience therapie: het ervaringsgericht resetten van de lichaam-psyche-connectie. Ik begeleid je via de techniek van somatisch ervaren door het 'beschermd gedeelte' van jouw

overlevingssysteem waar we kunnen volgen wat je lichaam wil en kan 'vertellen'. Vanuit rust en vertrouwen gaan we naar je lichaam en de daarin opgeslagen verhalen luisteren. Niet op de mentale manier, maar door de tijd te nemen om naar de sensaties in je lichaam te luisteren en die te koppelen aan de sleutels die je onderbewuste naar boven brengt. Je lichaam geeft je tijdens de experience verschillende (bio)logische sleutels, gelinkt aan gebeurtenissen in jouw leven. Ze vallen als het ware weer op hun plek, waardoor het helingssysteem een positieve kickstart krijgt. Op het moment dat je weer in contact en balans komt met je hardwerkende overlevingssysteem, ontstaat er inzicht, begrip, vertrouwen, en... magie. Dat is nieuw voor het analytische brein met al haar kennis en conclusies. Je wordt je bewust van een volledig andere ervaring en (jouw eigen) waarheid. Dat is nieuw voor het analytische brein met al haar kennis, conditioneringen en conclusies over gezondheid. Je bent welkom bij mij om het vertrouwen in je slimme lichaam (weer) te kunnen ervaren. Vrijheid en rust te voelen, begrip voor jezelf en je processen. Te snappen in welke fase van het proces je je bevindt met betrekking tot jouw thema's, en daarmee grip te krijgen op je herstel.

Via het ontmoeten van het lichaam naar nieuw bewustzijn

Als je eenmaal de 'radiozender' van het lichaam (weer) kunt voelen, begrijpen en vertrouwen krijgt in de stille kracht van je eigen fantastische systeem, vindt er een echte quantumsprong plaats in hoe je kijkt naar je gedachten over jezelf, je lichaam en anderen. Het is alsof er een deur naar een andere dimensie opengaat: je ervaart dat je je eigen overlevingssystemen van binnenuit kunt deprogrammeren, transformeren. Puzzelstukjes vallen op hun plek en je lichaam kan na het bevestigen van wat je eigenlijk altijd al wist, maar niet hoe, (soms na jaren van vasthouden) weer even ontspannen. Tijdens de sessie lopen we dezelfde biologische herstelroute af, maar dan via de psyche. Je voelt vaak kou, tintelingen, je laat stress en oude angst los. Ook fysiek: na afloop van de sessie wordt de conflictmassa vaak al heel snel afgedreven. Je zult wat meer plassen en je bent moe. Geef je lichaam te tijd: het mag eindelijk weer wat ontspannen na vaak zoveel jaren laaggradige stress van je overlevingssysteem. In deze 2e herstelfase aangekomen heb je inzichten en meer neutraliteit ten opzichte van eerdere overtuigingen en triggers. We 'kickstarten' het gestagneerde biologische helingsprogramma als het ware, om zo ruimte te maken voor een nieuwe weg waarin je psyche en je lijf weer in balans komen. En jij kunt groeien in bewust(er)zijn. Dit ga je merken in je bewustzijnsveld: je hoeft minder of helemaal niet meer 'gewezen' (gespiegeld) te worden op je pijn! De lichaam-psyche-connectie wordt hersteld met nieuwe inzichten, je ontdekt wat klopt voor jou en ontvangt vanuit jezelf nieuw bewustzijn en nieuwe focus. Je ervaart meer neutraliteit en je geeft je helingsproces een enorme boost:

- Van hoofd naar hart/lichaam
- Van angst naar vertrouwen
- Van pijn naar ontspanning
- Van frustratie/irritatie naar nieuwsgierigheid
- Van slachtoffer voelen naar eigen verantwoordelijkheid
- Van alleen naar samen
- Van 'wat wil ik met mijn leven?' naar: 'wat wil mijn leven mij vertellen?'
- Van dualiteit naar neutraliteit
- Van moeten naar kiezen
- Van obstakels naar flow

Het is je gegund.

Kosten en locatie

We spreken elkaar in Arnhem Noord of online. Het tarief is 90 euro per uur, en een sessie duurt max. 1,5 uur.

Afhankelijk van wat zich aandient hebben we meestal 3-7 sessies nodig.

Meer weten of even kennismaken?

mara@verschilspecialisten.com

06-44562691



Op Facebook vind je actuele informatie over **lezingen, workshops en trainingen** die ik samen met mijn samenwerkingspartner en 'soul sister' Helga van der Hart geef: www.facebook.com/verschilspecialisten.bewustzijns groei

