

i-HEALTH

‘PsyChi’

*Module
voor de behandeling van
negatieve kernovertuigingen, weerstand tegen verslaving,
trauma's phobieën, stress en verslavingen*

TRAINING MANUAL

© 2006

Van Core Belief naar PsyChi:

Aan de in 2006 uitgebrachte Core Belief module zijn protocollen toegevoegd voor het behandelen van - weerstand tegen veranderingen, - traumata, phobieën en stress en van verslavingen. De naam Core Belief module dekte dus de lading niet meer en daarom is de naam veranderd in 'PsyChi', waar in tot uitdrukking komt hoe ons bewustzijn de stroom van energie beïnvloedt.

Core belief, te vertalen als kernwaarde of kernovertuiging, wordt zo genoemd omdat deze waarde de "kern" vormt van het waarden systeem en dus de basis van ieder mens. De waarden waarin iemand gelooft. Het core belief is een constante en consistente bron van iemands levenspatroon.

In de praktijk houdt dat in, dat een mens een bepaald inzicht heeft over hoe hij de wereld ziet, beleeft en ervaart en hij zal zijn denken, voelen en handelen daarnaar richten.

Een negatief Core belief wordt gevormd wanneer wij onze eigen waarden aantasten. Een Core belief gaat altijd over identiteit en beïnvloedt ons leven enorm. Bijvoorbeeld: "Ik heb een slecht gevoel over mij zelf, dat betekent dat ik een slecht persoon ben en dat betekent weer dat ik waardeloos ben". Het core belief wordt dan: "ik ben waardeloos".

De anonieme Alcoholisten (AA) gebruiken de tem stinking thinking om de gedachten aan te tonen van iemand die een negatief core belief heeft.

Zodra het core belief is gevormd, zal het onderbewuste voor bewijsmateriaal zorgen om het core belief te substantiëren. Het geloven van "ik ben waardeloos" zal bijvoorbeeld alle informatie negeren die zou kunnen bijdragen tot "ik ben waardevol", en alle informatie versterken die bijdraagt tot "ik ben waardeloos". Dit bewijsmateriaal wordt een extra versterking voor een negatief core belief. Dit gaat zo door in een negatieve spiraal waarbij uiteindelijk die overtuiging het gehele leven bepaalt.

Dat is ook de reden dat het veranderen van het core belief het gehele overtuigingsstelsel omver gooit. Het verwijderen van een negatieve overtuiging maakt een reusachtig verschil in iemands leven. Als een negatief core belief wordt veranderd, verdwijnt ook het bijbehorende negatieve gevoel en komt er ruimte voor positieve gevoelens en overtuigingen.

Hoe veranderen wij het core belief?

In de psychoanalyse is het grootste probleem de hoge terugval, waardoor slechts bij 10 tot 20% van patiënten resultaat wordt geboekt. Dat ligt waarschijnlijk aan

het feit dat het onderbewuste de problemen zover verdringt dat ze ontoegankelijk worden. Daarom is het weinig zinvol op verstandelijk niveau lange gesprekken te voeren, terwijl het onderbewustzijn feitelijk de leiding heeft en houdt. De i-Health methode biedt hier uitkomst. Een gangbare behandeling van een core belief is cognitieve gedragstherapie. Een belangrijk onderdeel daarvan is imaginaire confrontatie. De patiënt wordt aangemoedigd om de belastende herinnering meermaals in geuren en kleuren te beschrijven. Hij moet zich doelgericht en langdurig blootstellen aan de onaangename herinneringen en aan situaties die hij steeds trachtte te vermijden.

Er is een "weten" in je lichaam wat zeer gedetailleerd in je cellen is vastgelegd, over wie je zou zijn als je meer optimaal zou leven. EMDR en EFT zijn methodes om je in contact te brengen met dit weten.

Core Belief Protocol: Het i-Health Core Belief protocol kan de automatische gedragspatronen helpen doorbreken, die al of niet overeenstemmen met onze bewuste verlangens of denkprocessen.

Als je jezelf er regelmatig op betrapt dat je tegelijkertijd het een denkt, maar het tegenovergestelde voelt, of dat je meer dan een mening, een besluit of een perspectief op na houdt, wordt waarschijnlijk een of meer van de tegenstrijdige gezichtspunten door het onderbewuste verankerd liggen in de vorm van een Core Belief (CB) of Kernovertuiging.

Belief System: Je basis-overtuigingssysteem geeft je een raamwerk, een houvast, dat je in staat stelt om de gebeurtenissen in je leven te interpreteren, te begrijpen en er op te reageren. Datzelfde basis-overtuigingssysteem is iets dat onvoorwaardelijk voor de absolute waarheid wordt gehouden. Je verwacht ook dat die waarheid onveranderd in stand blijft. Dit soort overtuigingen zitten zo diep geworteld dat je er zelden aan denkt of hun waarheden ter discussie stelt.

Zolang je overtuigingen overeenstemmen met je bewuste verlangens zullen ze kracht geven aan je intenties. Maar als je een mening hebt waarmee je het innerlijk niet eens bent, of je je gedraagt op een manier die je niet kunt voorkomen, dan spelen waarschijnlijk een of meer onbewuste kernovertuigingen op, die tegenstrijdig zijn aan je bewuste verlangens. Het zijn deze tegenstrijdige kernovertuigingen, die d.m.v. de I Health Core Belief Module kunnen worden ontdekt, verwerkt en getransformeerd in nieuwe waarheden. In de I-Health Core Belief module zijn dit soort overtuigingen te relateren aan significante verschillen in de meridiaan- energie tussen links en rechts. Veel overtuigingen worden geformeerd als wij, als kinderen, het gedrag van anderen modelleren. Overtuigingen kunnen zich ook manifesteren als interne besluiten als gevolg van waarnemingen uit onze vroegste jeugd, gebaseerd op ons toenmalig beperkte realiteitsbesef en onze persoonlijke pogingen daar zo goed mogelijk mee om te gaan. Permanente kernovertuigingen gaan gewoonlijk gepaard aan schuld- en

schaamtegevoelens die samenhangen met lichamelijke of geestelijke geweldpleging of misbruik.

"Core Belief": Een "Core Belief" is de kern of de fundamentele overtuiging in een complete raamwerk van meningen, overtuigingen en besluiten, die zich vanaf de vroegste jeugd ontwikkeld hebben. Het is de vroegste overtuigingsvorm. Een Core belief is een onbewust opgeslagen premisse, die tot een automatische gedachtenpatroon of reactie leidt.

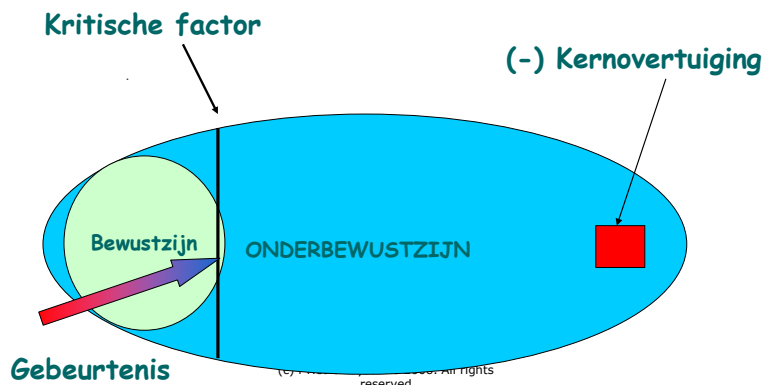


DE KRITISCHE FACTOR

DE : KRITISCHE FACTOR" wordt gevormd vanaf het 8^e levensjaar.
Het brengt een scheiding aan tussen het bewuste en het onderbewuste



Na HET 8^E JAAR WORDT ELKE GEBEURTENIS DOOR DE KRITISCHE FACTOR BEOORDEELD, OM TE ZIEN OF DEZE OVEREENSTEMT MET HET BESTAANDE (-) CORE BELIEF



Onderbewuste: Alles wat in de buitenwereld gebeurt is slechts de weerspiegeling van wat zich in het onbewuste deel van de geest afspeelt. Dat deel van de geest bevat alles waarvan je gelooft dat het op feitelijke waarheid berust. Onvrede in je leven kan herleid worden tot het verschil tussen waarheid en wat je denkt dat waar is. Het onderbewuste is de bron van je diepgezetelde overtuigingen en is volledig verantwoordelijk voor al je levenservaringen. De

andere helft van je geestelijke aspecten is het bewuste. Dat werkt als je uitzicht op de wereld. Het levert je oplossingen dat je helpt je te formuleren wat je denkt dat de waarheid is over jezelf en de wereld. Het wordt zich bewust van nieuwe dingen, en vergelijkt die met wat aanwezig is in het onbewuste om te besluiten wat wordt aangenomen en wat wordt afgewezen. Het systeem van overtuigingen wat als resultaat daarvan wordt opgeslagen in het onderbewuste wordt je referentiekader voor je eigen relatiteit. Dit systeem van overtuigingen wordt je Ego genoemd. Het is wat je denkt dat je bent.

Je geest is zeer krachtig. De zonnige kant daarvan ligt voor de hand. Het geeft je de gelegenheid om je leven continu te verbeteren. De schaduwkant ervan is het feit dat je diepgewortelde negatieve overtuigingen je voorzien van negatieve, ongelukkige en ongezonde levenservaringen. De tegenstrijdigheid hiervan zit in het feit dat je er graag vanuit gaat dat je positieve geestelijke instelling alle moois en goeds tot stand zal brengen in je leven, terwijl de meer overheersende, diep gewortelde kernovertuigingen, bijvoorbeeld straf voor wat je denkt dat je verdient, of zelfs destructie, altijd zal zegevieren, totdat je er opmerkzaam op wordt gemaakt en tot echte verandering komt.



Voorbeeld:

- Als je de kernovertuiging zou hebben, dat je dom bent, en iemand noemt je slim, zou je dat idee afwijzen en uit je hoofd zetten. We nemen onze realiteit waar volgens de overtuiging waarmee we waarnemen.
- Als we zelf geloven, dat we slim zijn, geloven we dat ook, als iemand anders dat zegt.
- De i-health Core belief-Module kan deze negatieve kernovertuigingen veranderen.

(c) i-Health Systems 2006. All rights reserved

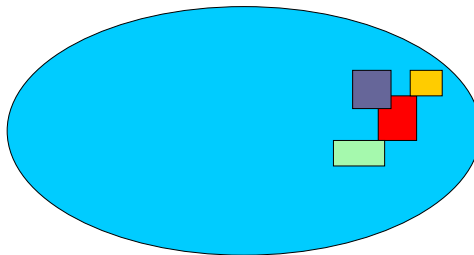
Gedachten zijn heel creatief. Niet de onbenullige keuzes tussen chocola of aardbeien, maar die gedachten (overtuigingen) die diep begraven liggen in je onderbewuste over wat echt en belangrijk is hebben maar één functie: levenservaringen te manifesteren die je helpen te bewijzen dat die overtuigingen juist zijn! Totdat je werkelijk van gedachten verandert over wat echt en belangrijk is in je leven, wordt je positieve geestelijke instelling dwars gezeten door een constante bergopwaartse strijd tegen de kracht van negatieve overtuigingen, in jou voortgebracht door wat de buitenwereld zoal denkt. Maar het zijn je eigen geestelijke tegenstrijdigheden, (niet van de buitenwereld) die onvoldaanheid en

teleurstelling veroorzaken, en het is dan ook in je eigen geest (niet in de buitenwereld) dat correctie daarvan mogelijk is.

Overtuigings-clusters: Core beliefs maken vaak deel uit van clusters. De ene overtuiging wordt getriggerd door de andere, en die weer door nog andere.

(-) Core Belief-Clusters

Dikwijls verschijnen onze (-) kernovertuigingen in clusters, constellaties of conglomeraten.



(c) I-Health Systems 2006. All rights reserved

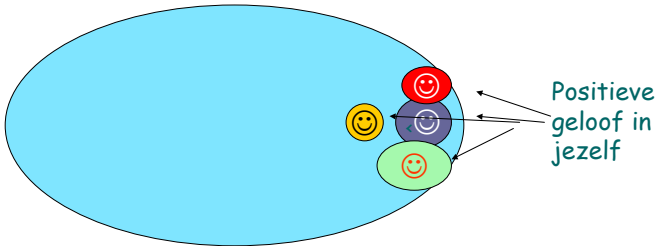
Voorbeeld van een cluster van (-) kernovertuigingen

-  Als ik dom ben, wat betekent dat voor mij?
-  Het betekent, dat ik niets waard ben
-  Als ik niets waard ben, dan houdt niemand van me.
-  En als niemand van me houdt, ben ik alleen en vergeten.

(c) I-Health Systems 2006. All rights reserved

ete

Met de i-health-CB module kunnen we soms de hele cluster veranderen.



Positieve geloof in jezelf

(c) i-Health Systems 2006. All rights reserved

[illegible]

Ooit heb je letterlijk gekozen voor de betekenis, bedoeling en waarde van elk ding en elke gebeurtenis in je leven, en zo zal dat zich ook blijven voltrekken. Elke van deze beslissingen heeft een enorme impact op je ervaringswereld. Tijdens de eerste levensjaren werden deze betekenissen en waarden je met de paplepel ingegeven door de mensen in je directe leefomgeving. Toen kwam er een periode waarin je een mengeling ervoer van acceptatie van wat je door de omgeving werd geleerd, en je eigen bewuste besluiten over de aard, de

betekenis en de waarde van alle dingen en gebeurtenissen. Ongelukkigerwijs zul je de resterende tijd van je leven dezelfde oude tape afspelen die werd opgenomen in je kindertijd, totdat je diep in je binnenste van overtuiging verandert.

Zintuiglijke gewaarwording: Gewaarwording is een proces waarbij je interpreteert waar je zintuigen je opmerkzaam op maken en dat vergelijkt met een herinnering. Hier komt een fundamentele gewaarwordingswetmatigheid: *“Als je het niet geloofd had, had je het nooit gezien.”*

Je zintuigen geven je alleen uitsluitsel over wat er is in de buitenwereld. Vervolgens besluit je geest wat je ziet (om precies te zijn: wat je geest wil dat je ziet).

Laten we hier even bij stilstaan en de volgende zin hardop voorlezen:

DE STERREN
AAN DE HEMEL,
DE KINDEREN
IN DE
DE STRAAT

Als je bent zoals de meeste mensen, is het je niet opgevallen dat in bovenstaande zin staat: “De sterren aan de hemel, de kinderen in **de de** straat”. De vraag is: hoe komt dat? Je ogen zien precies wat er staat. Gezonde ogen rapporteren alles foutloos naar de hersenen, maar de ogen vertellen de mond niet wat je daarop te zeggen hebt—dat doet je geest. Je ogen vertellen je wat er is, en sturen een elektrisch signaal naar het juiste deel van de hersenen voor de interpretatie van het geziene. De hersenen vergelijken de impuls met alle eerder opgeslagen gegevens en, met met de snelheid van het licht reageert de geest met: Dit is wat je ziet.”

Je geest interpreteert overeenkomstig een process van abstraheren over wat je hebt gezien, en het resultaat wordt opgeslagen in je computer als wat je werkelijk hebt gezien. Abstraheren betekent simpelweg dat je van beschikbare informatie alleen datgene eruit filtert wat relevant is en vervolgens zegt: Dat is alles wat er is.” Dat is de eerste stap van vertekening van je waarneming.

Om abstractie te ervaren, pauseren we even een moment. Sluit je ogen, en luister naar geluiden die je misschien niet eerder hoorde totdat je ervoor koos om je erop te concentreren. Word je nu bewust van alle andere dingen in dit vertrek die je ogen kunnen zien ook al kijk je er niet rechtstreeks naar. Al deze beelden en geluiden zouden je enorm afleiden tijdens het lezen als je geest ze niet zouden weg-abstraheren.

Als je geest zou moeten kiezen tussen wat er *is* of wat er *zou moeten zijn* tijdens een conflictsituatie, rapporteert het altijd wat er *zou moeten zijn*. Onze geest zal altijd herinneringen oproepen overeenkomstig onze overtuigingen en daartoe de noodzakelijke correcties aanbrengen in de interpretatie

Vooropgezette mening: De volgende stap is je bewust te worden van hoe je vooropgezette meningen de dagelijkse keuzes die je maakt aantasten. De duizenden keuzes die je dagelijks maakt verlopen meestal automatisch en gedachtenloos. Als je wordt uitgenodigd om naar een wedstrijd te gaan, blik je geest bliksemsnel terug naar je vooropgezette mening over je reactie op sportwedstrijden en spelen, de mensen die je uitnodigen, en misschien nog talloze andere overwegingen. Je zult reageren met een opgewekt “Ja graag! Dank je wel!” of met een “nee, dank je, het komt me nu niet goed uit.” Je manier van reageren zal variëren afhankelijk van je vooropgezette mening.

Er is een deel in je hersenen dat de wetenschap het Reticulair Activerende Systeem” (RAS) noemt. Het is vrijwel vergelijkbaar met wat we de rationele geest noemen. In deze context betekent “rationeel” niet “redelijk”. Het voorziet je namelijk van adviezen die allesbehalve redelijk zijn. Het geeft je het vermogen om te rationaliseren, dat betekent: de dingen zodanig te zien dat ze in een bepaald model passen. Dat model nu is je vooropgezette mening. En de wet

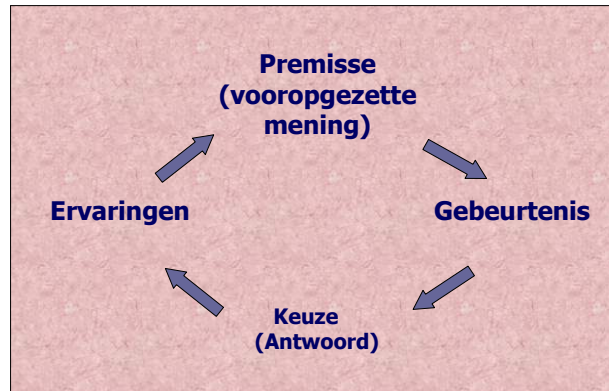
waaraan het gehoorzaamt is trouw te zijn aan je overtuigingen of aan je vooropgezette meningen.

De keuzes die je maakt (gebaseerd op je vooropgezette mening) zullen altijd tot doel hebben die mening te ondersteunen, ongeacht de prijs die je daarvoor betalen moet. En soms is die prijs inderdaad torenhoog. Het kan zijn dat je je eigen gemoedsrust opoffert om een stelling te verdedigen, of je gezondheid opoffert om te bewijzen dat je acceptabel bent, of een fortuin verkwanselt vanwege je principes, of je leven zou willen geven om persoonlijke beweegredenen. Het doet er niet eens toe wat de echte motieven zijn: het gelijk wat ten koste van alles bewezen moet worden is wat de rationele geest of de vooropgezette mening denkt dat waar is. Het enige doel van de rationele geest is het overleven van wat het denkt dat de werkelijkheid is. (je vooropgezette mening).

Nog een laatste punt van overweging om het plaatje compleet te maken: je hebt waarschijnlijk wel eens de opvatting gehoord dat men een slachtoffer is van zijn eigen keuzes. Dat betekent eenvoudigweg dat al je levenservaringen het resultaat zijn van je keuzes, omdat het leven zich met een veelheid aan gebeurtenissen aan je presenteert.

Hier maken we een onderscheid tussen wat je overkomt en hoe je dat ervaart. Zoals je zult merken, is dat niet echt hetzelfde. Als het vanaf nu begint te regenen, is dat een voldongen feit. Dat kun je heerlijk of vreselijk vinden: dat is hoe je dat voldongen feit persoonlijk ervaart. De persoonlijke ervaring van die regen is het gevolg van een bewuste of onbewuste keuze, gebaseerd op je gevoelens over regen hier en nu (je vooropgezette mening), tot stand gekomen door jou alleen. Anderen kunnen daar invloed op uitoefenen natuurlijk, maar de keus is aan jou.

Je overtuiging over regen, en of het wel of niet nu zou moeten regenen is je eigen vooropgezette mening, en zal je met een houding opzadelen waarover je complete controle hebt. Die houding is er in een fractie van een seconde, automatisch, en lijkt daardoor een eigen leven te hebben, maar zal altijd overeenstemmen met je vooropgezette mening over regen. En je bent zelf de schepper van al je overtuigingen, dus klaarblijkelijk heb je er wel degelijk controle over. Onze cirkel sluit zich als je begrijpt dat welke ervaring dan ook, als resultaat altijd de vooropgezette mening zal ondersteunen. Hier zie je hoe het werkt:



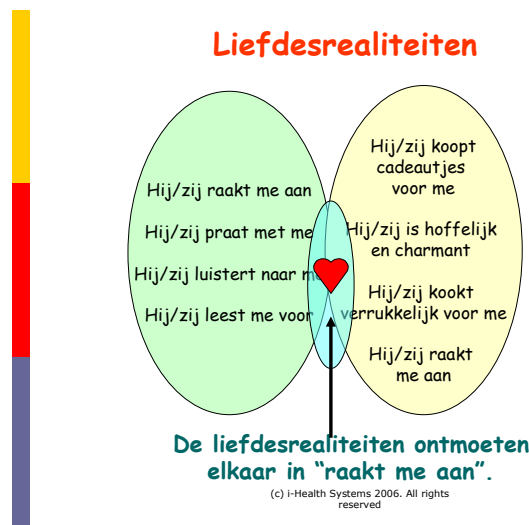
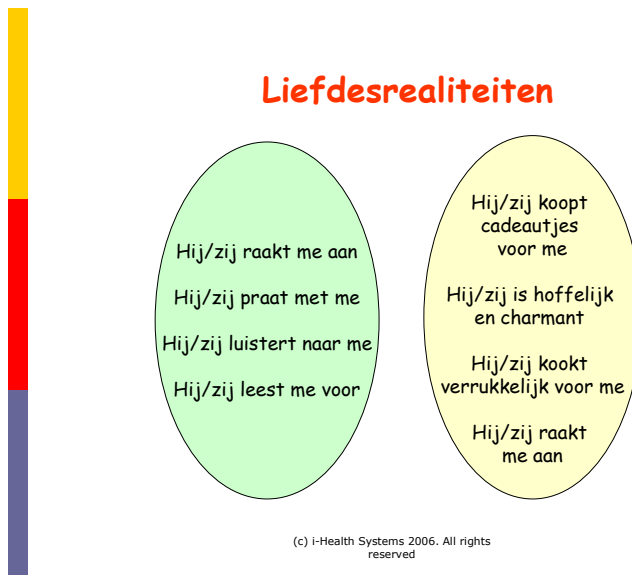
(c) i-Health Systems 2006. All rights reserved

Vanaf je eerste levensdag bepalen je ervaringen hoe je het leven ziet, hoe je over jezelf denkt en voelt, en je relatie tot andere mensen en dingen. Je bent ervan overtuigd dat je ervaringen waar zijn. Dat is je vooropgezette mening, je system van overtuigingen, je ego. Als je iets in je leven wilt ondernemen, zal je vooropgezette mening je bewust of onbewust voorzien van slechts die keuzemogelijkheden die diezelfde vooropgezette mening zullen ondersteunen. Als er iets in je leven gebeurt dat om een reactie vraagt, dan reken je opnieuw op diezelfde vooropgezette mening (je overtuiging over wat er nu eigenlijk gebeurt) en je wordt opnieuw voorzien van keuzes die alleen te maken hebben met de gepaste reactie. Belangrijk hier is:

Je Ego zal je als mogelijke
keuze alleen dat antwoord
toestaan, dat zal
ondersteunen wat het zelf
voor waarheid houdt.

(c) i-Health Systems 2006. All rights reserved

Realiteit: Overweeg eens deze bewering: "Als je je overtuigingen verandert, zal je realiteit ook veranderen". Omdat niemand van ons een specifieke situatie (of realiteit) op precies dezelfde manier zal kunnen beschrijven, kunnen we daaruit opmaken dat we dus gescheiden realiteiten hebben. Als deze realiteiten de regels opstellen waarin we leven en communiceren, dan begin je de reden te zien van alle mogelijke persoonlijke en relationele moeilijkheden. Als je jezelf bijvoorbeeld afvraagt: "Hoe weet ik of iemand van me houdt?" Stel dat je zegt: "Dat weet ik als ik word aangeraakt." Maar laten we eens van uitgaan dat je geliefde als antwoord op deze vraag zegt: Dat vertellen ze mij en zij luisteren naar mij". Vraag nu alle deelnemers een lijst te maken van hoe ze kunnen weten dat anderen van hen houden.



Hoe meer je “liefdesrealiteiten” met elkaar overeenkomen, hoe gemakkelijker je met elkaar kunt communiceren en delen wat je ervaart als liefde.

Aan de andere kant, overweeg eens (-) kernovertuigingen en hoe die kunnen samenvallen met relaties. Bijvoorbeeld een persoon met als core belief “ik ben respectloos” ontmoet iemand met als core belief “Ik word niet gerespecteerd.” Beide mensen worden tot elkaar aangetrokken om hun realiteiten uit te leven. Onze negatieve core beliefs zullen onze levenservaringen creëren.

Machtsrealiteiten	
Uiterlijke Macht	Innerlijke Kracht
Als een persoon niemand anders controleert, voelt die zich machteloos	Kracht van binnenuit ontstaat vanuit het besef van wie je bent, of vanuit een gevoel van universele verbondenheid
Vormen van controle: 1. Verbale/emotionele 2. Fysieke 3. Seksuele 4. Rituele	Onderwijs mogelijke consequenties en laat keuzemogelijkheden toe. Heb vertrouwen in het groeiproces.
„Doe wat ik zeg of anders..”.	Bekrachtig anderen in hun eigen waarheid, respecteer hun besluiten, zowel (+) als (-).
Als jij succes hebt, „valt mij de eer toe”.	
Als jij faalt, „faal ik ook”	
Maatschappelijke regels	

Machtsspelletjes:

1. **De Intimidator:** Dit zijn de controleurs bij uitstek. Ze hanteren machtsmiddelen als bedreiging en misbruik. Ze hebben de neiging te schreeuwen, te schelden en gebruiken hun lichaamstaal om anderen klein te krijgen. Ze houden anderen in controle door angst te zaaien. Er zijn overeenkomsten met het ultieme stresspatroon van de gewaarwordingsmens volgens de typologie van JUNG. De hartstocht die bij dit type hoort, is *de noodzaak om te lichamelijk te voelen en te ervaren*.
2. **Arme ik:** Deze mensen houden anderen onder de duim door de slachtofferrol te spelen. Ze oefenen macht uit door anderen een schuldgevoel te bezorgen. Ze putten anderen uit door eindeloos tijd en energie te vragen, omdat het nooit genoeg is. Ze voelen zich altijd tekort gedaan. Je kunt ook nooit genoeg doen voor “Arme Ikken”, omdat daarmee hun macht over de ander doorbroken wordt. “Arme Ikken” zijn lichamelijk en geestelijk ziek om daarmee andermans tijd en aandacht te krijgen. Ze zijn bovendien gevoelig voor het krijgen van aongelukken. . Er zijn overeenkomsten met het ultieme stresspatroon

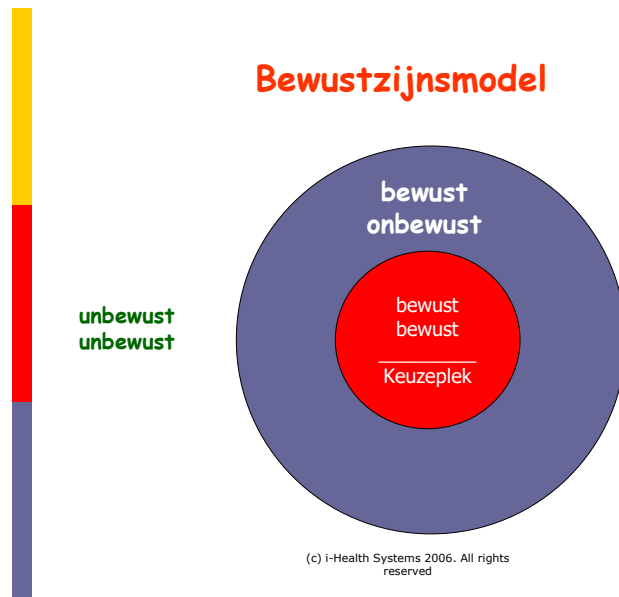
- van de gevoelsmens volgens de typologie van JUNG. De hartstocht die bij dit type hoort, is de *noodzaak om sympathie te krijgen*
3. **De afstandelijke:** Deze mensen houden anderen in hun greep door emotioneel afwezig over te komen; ze oefenen macht uit door anderen te negeren en hen te laten raden naar hun gedachten en gevoelens. Afstandelijken worden volkomen in beslag genomen door hun eigen wereld, en wekken daardoor de indruk dat anderen hen onverschillig laten. Er zijn overeenkomsten met het ultieme stresspatroon van de denkmens volgens de typologie van JUNG. De hartstocht die bij dit type hoort, is de *noodzaak om creatief te zijn en daarvoor alle noodzakelijke ruimte op te eisen*.
 4. **De ondervrager:** Deze mensen houden anderen onder controle door hen te overstelpen met vragen. Ze moeten op alles een antwoord hebben, en nemen geen genoegen met NEE. Door hun spervuur van vragen zijn ze op zoek naar onvolkomenheden en fouten bij anderen, en gebruiken die fouten om zichzelf superieur te voelen en de eigenwaarde van anderen te ondergraven. Er zijn overeenkomsten met het ultieme stresspatroon van de intuïtieve mens volgens de typologie van JUNG. De hartstocht die bij dit type hoort, is de *noodzaak om alles te weten te komen*.

Iedereen heeft thema's die met macht en controle te maken hebben. We hebben allemaal een eigen manier anderen onder controle te krijgen en te houden, maar we kunnen die manieren gebruiken afhankelijk van de manier waarop de persoon met wie we te maken hebben ons probeert in zijn of haar macht te krijgen. In conflictsituaties kunnen we even tot bezinning komen en onszelf afvragen: "Welk machtsspelletje wordt hier nu eigenlijk gespeeld?" Wanneer we dat doorzien, beschikken we ook over de keuze om dat een halt toe te roepen door de daaropvolgende relevante vraag te stellen: "wat heeft de persoon met wie ik nu in conflict ben, echt nodig? En wat heb ik zelf nodig?"

De I-Health Core belief Module kan je helpen core beliefs te ontdekken, te verwerken en te veranderen, en in plaats daarvan je realiteit te veranderen en je relaties te verbeteren.

Verandering: Men denkt vaak dat veranderingen moeilijk zijn. Wij van i-Health hebben een ander perspectief. Met de I Health Core Belief Module kan effectieve en blijvende verandering snel gebeuren zonder invasieve therapie. De I Health Core Belief Module biedt hulp om veranderingen betrekkelijk gemakkelijk tot stand te brengen. Deze veranderingen brengen je interne (grotendeels onbewuste) overtuigingen in harmonie met wat je bewust wilt. Als deze overtuigingen zijn veranderd, zijn ze ook blijvend. Als we ons bewust zijn van de overtuigingen die ons dwars zitten, of sabotage of onbehagen veroorzaken,

hebben we echt de mogelijkheid tot vrije keuze. Bewustwording geeft ons altijd vrije keus.



Vrijheid om te kiezen door bewustzijn is het grootste geschenk

HET “IK”

Ik ben mezelf: De vraag die aan deze bewering voorafgaat heeft talloze mensen al eeuwenlang tot vele overpeinzingen gebracht. Wie ben ik? Het antwoord: “IK ben mezelf”. Het Zelf is multi-dimensionaal, kent vele facetten en is gecompliceerd, maar kijkend in het diepst van de ziel vind je de eenheid van ons allen terug. Het ‘ik’, het ego, is de ziel, de drager van het tijdloze bewustzijn.

Het IK van ieder van ons is niet het fysieke lichaam; dat is enkel een instrument waarmee het “IK” zijn doelstellingen uitvoert. Het “IK” kan ook niet het verstand zijn, want het verstand is een instrument dat door het “IK” gebruikt wordt om te denken, te redeneren en te plannen

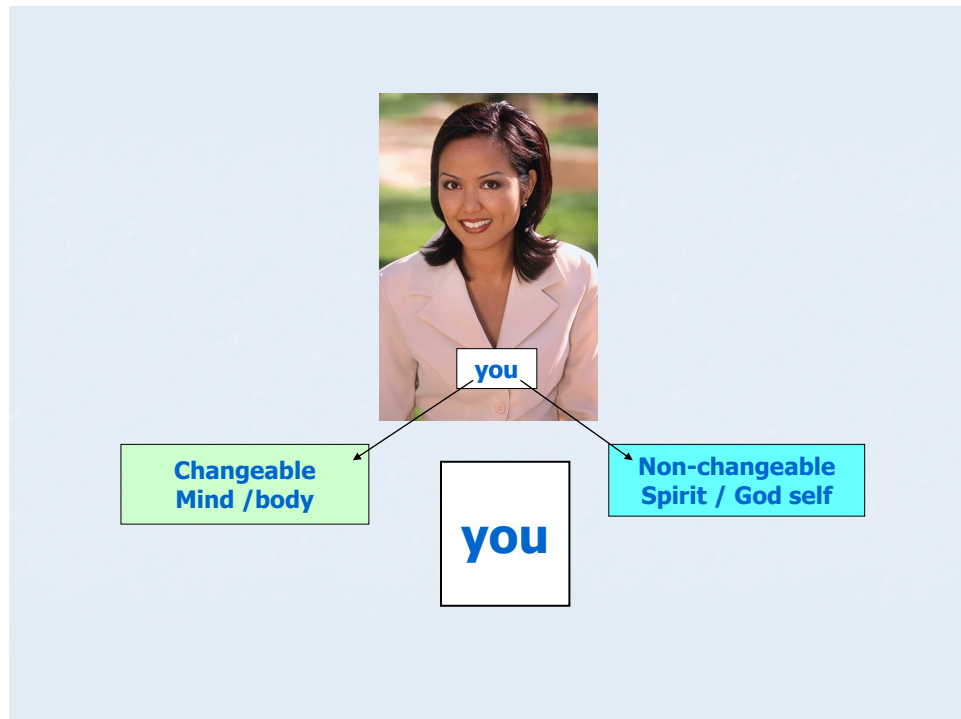
Het “IK” moet dus iets zijn dat zowel lichaam als intellect controleert en aanstuurt, iets wat bepaalt wat ze zullen doen en hoe ze zullen optreden

Als je zegt: “Ik denk”, vertelt het “IK” aan het verstand wat het moet denken. Als je zegt: “Ik ga”, vertelt het “IK” het lichaam waarnaartoe. De ware natuur van dit “IK” is van spirituele aard, en is tevens de bron van de waarachtige kracht die mannen en vrouwen ervaren als ze komen tot een realisatie van hun ware natuur

De innerlijke wereld wordt beheerst door het “IK”,

Hebert Spencer zegt, “Niets is zekerder temidden van alle mysterien dan dat we altijd in de aanwezigheid zijn van een oneindige en eeuwige Energie van waaruit alle dingen tot stand komen.”

Maar dat is eigenlijk helemaal geen nieuwe ontdekking, want de bijbel zegt precies hetzelfde en de taal is net zo duidelijk als overtuigend: “Weet gij dan niet dat gij de tempel zijt van de levende God?” Ons innerlijk als de plaats om tot inkeer te komen en de aanwezigheid van oneindige eeuwige energie te ervaren.



Presenteer de Core Belief Module:

Demo met een leerling..... Alle aspecten van de module... Leg uit wat je doet..

Proces:

- Voer 3 **EDA metingen uit** volgens het Wellness protocol

- Pas de bijbehorende **emochacratron** toe op de meest asymmetrische **chakra** met de *I Health beamer*. Dit brengt de desbetreffende emotie naar de oppervlakte en maakt deze bewust.

I. ONTDEKKINGSPROCES #1

- A. Verken het gevoel
 1. Identificeer het gevoel
 2. Waar in het lichaam is het gelocaliseerd?
 3. Geef het een vorm, kleur, temperatuur, structuur, geur etc.
- B. Ga in je herinnering na waarop dit gevoel zich eerder voordeed (vorm, kleur etc.).
 1. Moment van de dag; (overdags of 's nachts)
 2. Locatie; (binnen of buiten)
 3. Alleen of met anderen (wie)
 4. Leeftijd
 5. Wat is er aan de hand (beschrijf gebeurtenis)
 6. Laat de client vrijuit praten, indien daaraan behoefte bestaat
- C. Wat voel je of denk je over jezelf nadat je dit overkomen is?
 1. Laat de client zijn **(-) core belief** uitspreken:
"Ik ben _____"
- D. Hoe heeft deze mening over jezelf je leven beïnvloed?

II. ELIMINATIE PROCES VAN (-) CORE BELIEF

- A. Plaats de I Health **lichtpen** op de volgende 5 punten; 3^e oog, 0-punt 3^e oog, Maag 2 links, Lever 14 links, Maag 2 rechts.
- B. De Raymedy voor alle eliminatie-punten wordt automatisch gestart.
 1. Plaats de lichtpen op het **3^e Oog**. (boven de wenkbrauwen, op de horizontale lijn die de hoogste bogen verbindt). Vraag de client om alle visuele herinneringen op te halen aan alle situaties waarin hij/zij het core belief voelde. Verzoek de client toe te

laten dat de lichtpen deze herinneringen verdrijft en vraag de client ook toe te laten dat het licht verder gaat met het definitief laten verdwijnen van de zichtbare herinneringen. Als bij de client niet langer herinneringen bovenkomen die met dit core belief samnhangen, is het tijd om verder te gaan met de volgende stap.

2. Schijn met de lichtpen op het 0-punt van het linker oor. Vraag de client om alle geluiden naar boven te laten komen die betrekking hebben op het core belief. (mogelijke geluiden van huilen, gillen, grommen, kreunen, schreeuwen etc.) Verzoek de client om toe te staan dat het licht alle geluiden verdrijft zo lang als nodig is tot de client zich geen nieuwe geluiden meer kan herinneren en het stil van binnen geworden is. Wanneer de herinnering zijn lading verloren heeft, ben je klaar om verder te gaan met de volgende stap.
3. Zet de lichtpen op Maag 2 links, dat ligt op de rand van de oogkas, recht onder de pupil terwijl de client recht naar voren kijkt. Vraag aan de client of deze de lichtpen toestaat alle overgebleven gevoelens zoals verdriet, bedroefdheid, woede, teleurstelling, wrok, haat etc. weg te nemen. Zodra deze hun lading verloren hebben, ben je klaar om verder te gaan met de volgende stap.
4. Het volgende punt is Lever 14 links. (tussen de 5^e en 6^e rib, loodrecht onder de tepel). Zet de lichtpen op dit punt en verzoek de client of deze alle gedachten van zelf-haat, negatief zelfbeeld en zichzelf veroordelen wil laten gaan. Als deze gevoelens en gedachten hun lading verloren hebben, ben je klaar om verder te gaan met de volgende stap te zetten.
5. Zet de lichtpen op Maag 2 rechts, op de rand van de oogkas direct onder de pupil terwijl de client recht naar voren kijkt. Verzoek de client om alle gevoelens van angst voor meer soortgelijke ervaringen in de toekomst omhoog te laten komen. Laat de lichtpen deze verdrijven. Als de client geen angst meer voelt ben je klaar om door te gaan met de volgende stap

III. INTEGRATIE VAN DE NIEUWE REALITEIT

- A. Laat de client opnieuw een blik op zichzelf werpen zoals de client vroeger was toen deze besloot tot het (-) core belief en analyseer samen met de client of deze beslissing de juiste was. Zet de discussie voort totdat de client zich bewust wordt van de leugen die hij als zijn eigen waarheid zag of aannam.
- B. Laat de client zijn *nieuwe realiteit, zijn nieuwe inzicht uitspreken:*
"I BEN _____"
- C. Vraag de client naar de *energie* van zijn *nieuwe inzicht*. Als deze een kleur heeft, vraag welke kleur het nieuwe inzicht dan heeft. De client zal vertellen welke kleur er bij de integratie van het nieuwe inzicht gebruikt moet worden. Stel de tijdsduur voor het behandelen met de kleur voor de integratie in op 5-10 minuten. Wanneer de client alle kleuren goed vindt, of geen voorkeur kan noemen, gebruik dan **Traumatron** om het nieuwe inzicht te helpen integreren. **Traumatron** zal alle frequenties toevoegen die door het oorspronkelijke trauma ontbreken.
- D. Laat de client zijn nieuwe realiteit, zijn nieuwe inzicht uitspreken terwijl je de lichtpen met de *integratiekleur* of **traumatron** op de desbetreffende punten zet.