

Een sessie

Bij Ingmar - Inside Blooming

Ik ben NEI en Holistisch systeem therapeut. Tijdens een sessie combineer ik deze methoden soms met elkaar. Het is een holistische methode, dat betekent dat ik naar de mens als geheel kijk; fysiek, mentaal, emotioneel, spiritueel en naar jouw kern. Ook patronen en dynamieken binnen je familiesysteem kunnen bijvoorbeeld meespelen bij de dingen waar je nu tegenaan loopt.

Tijdens een sessie werk ik vaak met NEI (neuro emotionele integratie). Dit is een methode die helpt om de oorzaak van klachten op een dieper niveau zichtbaar te maken en los te laten. *Let op: het doel van NEI is niet de klacht te verhelpen maar de blokkade die erachter zit op te heffen. Daardoor ontstaat er ruimte wat kan voelen als verlichting en kan het zijn dat de klacht vermindert of soms helemaal verdwijnt. NEI vervangt geen medische behandeling.*

We maken hierbij onderscheid tussen wat jij bewust ervaart zoals: onrust, vermoeidheid, stress of lichamelijke klachten, en een laag dieper. Hierin liggen vaak emoties, overtuigingen of ervaringen opgeslagen die je ooit hebt meegemaakt of hebt gevoeld maar die je niet hebt kunnen verwerken.

Emotionele blokkade

Een emotionele blokkade ontstaat wanneer er een gevoel van verdriet, angst, afwijzing of boosheid niet volledig doorvoeld of verwerkt kon worden. Je systeem slaat dit op in jouw lichaam (in je celgeheugen). Binnen NEI gaan we ervan uit dat hoe meer van deze emoties in je lichaam zijn opgeslagen, hoe meer blokkades zich vastzetten. En deze blokkades willen erkend en gevoeld worden, dus gaan ze aandacht vragen door signalen af te geven, in de vorm van klachten. Hoe langer ze genegeerd worden hoe heftiger de klachten kunnen worden.

Biotensor

Tijdens de sessie maak ik met behulp van de biotensor verbinding met jouw onderbewustzijn. De biotensor is een energetisch meetinstrument dat reageert op trillingen in het energieveld. Ik stem af op jouw energieveld. Hierdoor kan ik als het ware invoelen op jouw energieveld. De beweging van de biotensor ontstaat via kleine spierspanningen of zenuw reacties die ik niet bewust aan stuur.

De sessie

We kijken naar aanleiding van je hulpvraag; wat er bij jou uit balans is. En welke huidige emotie daarop gezien mag worden. Vervolgens gaan we kijken wanneer deze emotie voor de allereerste keer is ontstaan maar niet is verwerkt, Hier kan van alles uitkomen; iets uit je kindertijd of geboorte maar het kan ook al in de baarmoeder zijn ontstaan of uit een vorige generatie komen of zelfs uit een vorig leven. We gaan op een zachte manier naar de kern, zodat jouw systeem deze blokkade kan loslaten.

We doen dit door middel van meditatie / visualisatie. Ik begeleid je hierbij, iedereen kan het, ook als je moeite hebt met visualiseren is dat helemaal niet erg.

Tijdens een sessie stem ik af op wat jij nodig hebt. Het kan ook zijn dat we NEI niet gelijk inzetten maar eerst aan de gang gaan met een andere methode zoals een opstelling om een beter beeld te krijgen of dat we op een andere manier kijken waar jouw patronen vandaan komen en wat er speelt in jouw systeem.

Het belangrijkste is dat jij je veilig voelt en dat jouw systeem zich veilig voelt. We gaan niet dieper dan nodig is en we gaan ook niet forceren om zo snel en zo diep mogelijk tot de kern te komen. We gaan precies aan de slag met wat er zich op dat moment aandient.

Vaak zijn het laagjes over elkaar en is niet alles in 1 sessie op te lossen, daarom is het handig om rekening te houden met zeker 2 of 3 sessies. Ik ga ook trajecten opzetten van minimaal 4 sessies waarin ik ook een NEI sessie op afstand vanuit verbinding ga geven. Dan krijg je na afloop een verslag van de blokkades die ik bij je weggehaald heb.

Op afstand

De sessies kunnen ook online plaatsvinden; zorg dan altijd dat je een plek hebt waar je niet gestoord kan worden voor 1,5 uur. Zorg dat je lekker kunt zitten en het liefst met je voeten plat op de grond. Graag 10 minuutjes van tevoren klaar zitten zodat je in rust de sessie in gaat en niet vanuit haast. Ik vind het ook belangrijk dat ik jouw gezicht goed kan zien.

Uiteraard ben je ook welkom bij mij in Zandvoort waar ik zelf een hele fijne plek heb om een sessie te kunnen geven.

Na de sessie

Na de sessie begint eigenlijk het belangrijkste deel: de integratie. De sessie zelf is 20% maar wat er daarna gebeurt is zeker 80%. Dit behoort tot jouw eigen verantwoordelijkheid.

Je lichaam en onderbewustzijn gaan verder met het verwerken van wat er tijdens de sessie in beweging is gezet, dit kan nog een tijdje uitwerken. Het is belangrijk om goed voor jezelf te zorgen. Het kan zijn dat je gelijk een soort van rust en ruimte ervaart, maar het kan ook zijn dat er nog wat emoties loskomen. Belangrijk is dat je je hier niet tegen verzet. Want dan zet je het eigenlijk opnieuw vast in je systeem.

Door jezelf ruimte te geven, kan alles wat er aangeraakt is tijdens de sessie op een natuurlijke manier integreren. Ik stuur ook een apart document mee met een uitgebreide uitleg en veel tips en oefeningen die je eventueel toe kunt passen voor integratie en belichaming mocht je daar behoefte aan hebben.

Twijfel je over iets of heb je vragen, niks is te gek! Stel ze gerust

Liefs Ingmar

Belangrijke praktische informatie zoals mijn adres en telefoonnummer ontvang je bij het boeken van een sessie of traject.

Website: www.insideblooming.nl

E-mail: ingmar@insideblooming.nl

Instagram: [@ingmar_insideblooming.nl](https://www.instagram.com/ingmar_insideblooming.nl)

 Zandvoort

