

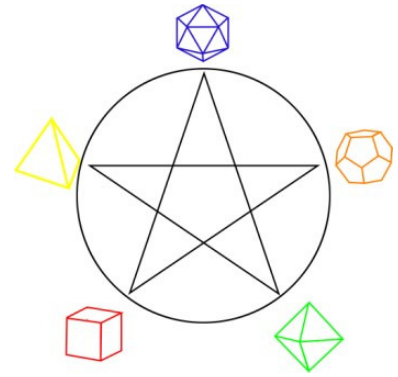
# Praktijk voor Persoonlijke Bewustwording

## Persoonlijke consulten.

Door middel van werken met je adem, gesprekken met je gevoelens, lichaamscommunicatie, massage, kritische ontwikkelingsbegeleiding, energetische technieken en Healing zal Tjeu je de kans geven je bewust te worden van je persoonlijke blokkades en valkuilen maar ook je sterke kanten zodat je bewuster het leven van alledag aan kunt gaan.

Persoonlijke bewustwording in de praktijk betekent volgens hem dat je dieper in contact bent met wie je zelf eigenlijk bent. Dat je leert en durft om de (kleine en grote) beslissingen van elke dag af te stemmen op jouw diepe persoonlijke behoeften.

Iedere deelnemer krijgt veel gelegenheden om zijn eigen gedragsmechanismen helder te krijgen, op te lossen, te veranderen en te helen. Gevolg: een vrijer mens die duidelijk kiest voor een eigen verantwoordelijkheid in zijn/haar leven!



De basis van elk handelen tijdens een sessie zijn [de vijf Natuurgerichte Principes](#) en [de vijf bouwstenen van onze aanpak](#).

De cliënt zal over voldoende energie en over een juiste prikkeloverdracht moeten beschikken om daarna te kijken of een drainage van chemische of emotionele stoffen moet plaatsvinden. Voeding, materieel of emotioneel, zal ook steeds weer een aandachtspunt zijn om tenslotte in de psyche de wortel van het kwaad te kunnen bestrijden en nieuwe denkstrategieën of gedragspatronen te kunnen ontwikkelen en toepassen.

Aan het begin van elke sessie zal opnieuw bekeken worden waar de cliënt het snelst en meest efficiënt mee geholpen is.

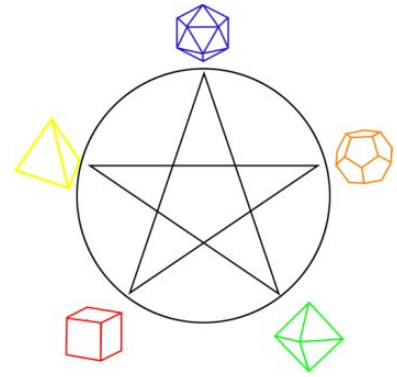
# Praktijk voor Persoonlijke Bewustwording

## Voice dialogue

### (NATUURGERICHTE PRINCIPES: DRAINAGE, VOEDING, PSYCHE)

Maak door middel van de techniek van VOICE DIALOGUE kennis met je eigen subpersoonlijkheden: de Controleur, de Criticus, de Perfectionist, de Behager, het Magische Kind, het Gekwetste Kind enz. Leer ze echt kennen en in goede banen te leiden. Herken je gevoelens, weet wie er “aan het woord is” en je dagelijkse functioneren zal aanmerkelijk beter gaan!

Onze persoonlijkheid loopt over van de vele stemmen die vaak ons hoofd dol maken. Ieder heeft zijn eigen verhaal te vertellen, dat helaas maar zelden goed uit de verf komt. Belangrijk dus dat we ze apart van ons ego leren zien. Maar: wanneer is je “ego” aan het woord en wanneer je werkelijke Ik?



Als in een gewoon gesprek gaat Tjeu in contact met de betreffende sub-persoonlijkheid. Deze ‘stem’ vertegenwoordigt een bepaald gevoel, een wezenlijk deel van jezelf.

Door rechtstreeks in contact te gaan met je gevoelens kom je soms tot verbazingwekkende, nieuwe inzichten.

Aan de basis ligt echter het feit dat een gevoel er gewoon mag zijn. Hierdoor kunnen oude pijnen en verdriet, oude woede en agressie en vele andere lang verstopte gevoelens doorleefd worden.

En dit is het begin van de werkelijke heling. Hierdoor ontstaat nieuwe ruimte die we vervolgens kunnen invullen met nieuwe overtuigingen over gevoelens, over onszelf!

Veel voorkomende innerlijke stemmen zijn:

☉ **Het Gekwetste Kind** staat voor het kleine meisje/jongetje dat vroeger haar/zijn eigen manier moest vinden om verdriet een plaats te geven.

☉ **De Controleur** hebben we allemaal al op jonge leeftijd in ons leven gebracht – hoe anders kon je de vele verwachtingen, geboden en verboden te lijf gaan?

☉ **De Criticus** – we kennen de innerlijk en uiterlijk gerichte – is zo bekend: kritiek leveren wordt in onze maatschappij haast als een voorwaarde voor overleving gezien.

☉ Als je je eigen kracht veelal kwijt bent, vormt je **Behager** de ideale oplossing: zolang je de ander maar tegemoet komt hoef je zelf niet in de schijnwerper te staan.

☉ De **Perfectionist** – wederom een geliefd persoon in onze maatschappij – behoeft weinig uitleg: wie wordt er niet gek van de mensen die alles tot in de puntjes .....

De ervaring leert dat een cliënt niet zelden al na een paar keer met deze techniek gewerkt te hebben, constateert dat een aantal dagelijkse problemen niet meer voorkomen!

Een uitdaging dus!!

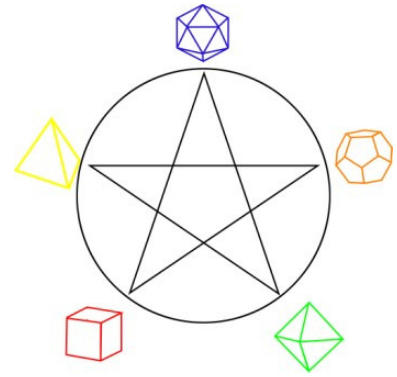
# Praktijk voor Persoonlijke Bewustwording

## Lichaamscommunicatie.

### (NATUURGERICHTE PRINCIPES: PRIKKELOVERDRACHT, DRAINAGE, VOEDING)

Wat vinden ouders en kleine kinderen het heerlijkst om te doen met elkaar: knuffelen! Eén van de belangrijkste dingen in het leven van een opgroeiend kind is de lichamelijke aanraking. Hierin ervaart de mens-in-wording de diepste manier van acceptatie van wie hij is – wie hij mag zijn. Dit heeft niet alleen fysiek, maar ook emotioneel én mentaal een grote uitwerking.

Helaas overheerst in onze maatschappij het beeld dat knuffelen en aanraken maar mag tot 4-5 jaar. Daarna zijn kinderen er 'te groot' voor. Of voelen de volwassenen zich 'te klein' als ze lichamelijk contact maken?



We zijn en blijven mensen met een lichaam. En dat lichaam is de diepste uiting van wie we zijn. Alle mentale en emotionele blokkades uiteten zich in ons lichaam – maar ook alle geluk en levenslust!

Kijk naar het lichaam en je kent de persoon – vóél het lichaam en je kent de Mens.

Door werkelijk en oprecht in contact te treden met het lichaam zal er een wisselwerking ontstaan tussen twee mensen. Het ene lichaam ervaart de veiligheid van de ander en zal daarop reageren. Het lichaam zélf zal zich veilig, gerespecteerd en dus geaccepteerd voelen zoals het nu is. De mens zal (misschien voor het eerst sinds lang) het gevoel hebben dat hij niemand anders meer hoeft te zijn dan zichzelf, er zijn geen verwachtingen waaraan voldaan moet worden, geen uitingen van ongenoegen.

Op deze manier krijgt de Mens weer de kans oude pijnen los te laten, oude onverwerkte gevoelens te uiteten en overbodige gedachte patronen aan te passen aan wie hij werkelijk wil zijn.

Iemand die 'lekker in zijn vel' zit, functioneert gemakkelijker, heeft meer veerkracht en overziet zijn leven beter.

# Praktijk voor Persoonlijke Bewustwording

## Werken met adem

### (NATUURGERICHTE PRINCIPES: PRIKKELOVERDRACHT, VOEDING, PSYCHE)

Een prima manier om meer vat op je eigen leven te krijgen is het onderzoeken van je eigen gevoelens.

Angst, Boosheid, Liefde, Haat, Vreugde, Jaloezie, Eenzaamheid...

Wie kent ze niet - een mens zonder gevoelens bestaat niet!

Ademwerk is een prachtige techniek om deze menselijke kant van ons wezen te verkennen.

Al ademend opent ons lichaam die emoties die actueel zijn en samen met Tjeu doorvoel je deze en geef je ze een plaats in je totale mens-zijn.

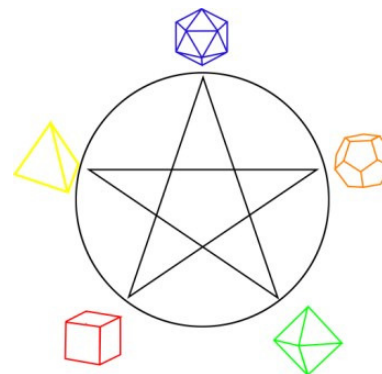
Werken met Adem geeft je de kans open en eerlijk naar het (innerlijke) beeld dat je van je zelf (en je omgeving) hebt, te kijken.

### VIJF BASISTHEMA'S.

Bij Rebirthing – d.i. ademen in een verbonden ademhaling – onderscheiden we 5 levensgebieden waar de meeste trauma's die we 'opgelopen' hebben naar terug te voeren zijn:

- ☉ **Het geboortetrauma.** Tijdens deze eerste levensbrengende ervaring doet een baby vele indrukken op en worden vaak vele besluiten genomen die ons verdere leven bepalen.
- ☉ **Doodsangst.** De angst voor het sterven geeft tevens aan hoe groot je angst is om vol in het Leven te durven staan en die dingen te doen die je werkelijk doen wil.
- ☉ **Ouderlijke patronen.** In het prille levensbegin nemen we als kind vaak vele gedachtepatronen en gevoelens over van onze ouders, identificeren er ons mee en geloven als volwassene nog dat we die echt in stand moeten houden.
- ☉ **Eigen beperkende levensovertuigingen.** Natuurlijk zijn we wezens met een eigen wil en uit eigen ervaringen, positief dan negatief, trekken we conclusies voor ons verder functioneren in ons gezin, onze relaties, ons werk enz.
- ☉ **Vorige levens.** Als we vorige levens beschouwen als een diepere bewustzijnslaag van ons wezen, kunnen we traumatische ervaringen hierin opgedaan dus ook als basis zien voor dieper liggende angsten, gedachtepatronen enz.

Natuurlijk is het zo dat het actuele levensthema waar de cliënt zich mee geconfronteerd voelt het eerste onderwerp is waarop geademd gaat worden!



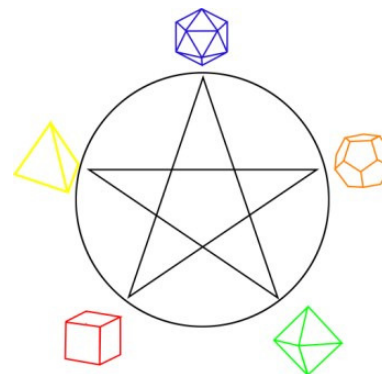
# Praktijk voor Persoonlijke Bewustwording

## Healing

### **(NATUURGERICHTE PRINCIPES: ENERGIE, PRIKKELOVERDRACHT, DRAINAGE)**

Velen van ons zijn (ook in deze tijd) op zoek naar de werkelijke Zingeving van het Leven. We ontgroeien langzamerhand het materialisme en vragen ons af wat er over blijft van onze persoonlijkheid als alle luxe vervaagt, als alle oppervlakkigheid ons niet meer boeit, als we op een kruispunt van wegen staan: onze baan plots stopt, een dierbare overlijdt of als we zelf plotseling (ernstig) ziek zijn...

Als we er achter gekomen zijn dat we zelf door een proces van Persoonlijke Bewustwording moeten gaan, zijn we ver genoeg om een nieuwe vorm van heling te ondergaan.



De Merkaba Technieken zijn methoden die o. a. door Jezus zijn gebruikt en na tweeduizend jaar weer opnieuw op Aarde geleerd kunnen worden. Zij vormen onderdeel van een zuivere lijn van technieken die al die tijd bewaakt en bewaard zijn gebleven.

### **Ziek zijn: een oproep aan jezelf!**

Gelukkig durven we de houding “ik haal bij de dokter een pilletje en dan maakt die me weer gezond” steeds meer te laten varen. We worden namelijk niet (alleen) ziek omdat we iets verkeerd gegeten hebben, een verkeerde beweging gemaakt hebben, omdat de buitenlucht verontreinigd is, omdat ik een ongeluk gehad heb, omdat ik rook...

Het lichaam wordt ziek omdat het een signaal wil afgeven: “Je doet iets dat niet bij jouw wezen past! Stop ermee, verander je gedrag! Verander je kijk op het Leven! Pas daarna kan ik (= het Lichaam) weer gezond functioneren.”

De meest natuurlijke manier om een ziekte te genezen is om onze levensstijl te veranderen. Ziek zijn wijst op een energetische disbalans die vaak zijn oorsprong vindt in een (ongezonde) manier van leven.

Het eerste huiswerk dat iemand die een Healing wil ondergaan krijgt is: onderzoek je levensstijl:

- je baan
- je voeding
- je ‘chemische’ omgeving
- je elektromagnetische omgeving.

Ons lichaam krijgt via deze manier veel kansen zich te verontreinigen.

Maar daarnaast zijn er de mentale en emotionele conflicten die aan iedere ziekte ten grondslag liggen. De patiënt zal eerlijk tegen zichzelf moeten zijn en de moed hebben zijn emotionele valkuilen en mentale overtuigingen onder de loep te nemen. Hij zal ook zelf de volledige verantwoordelijkheid op zich moeten durven nemen voor zijn gedrag (vroeger, nu en in de toekomst). Anderen de schuld geven behoort tot het verleden!