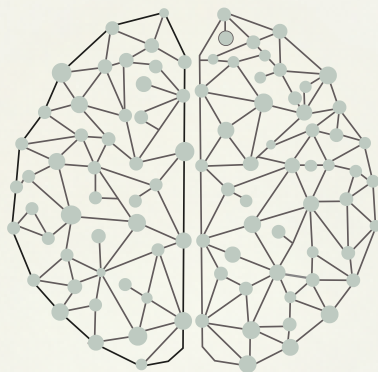




MINDMEDICINEReset

Verfrissende aanpak bij overweldigende
ervaringen, trauma's en angsten



Minder praten - Meer resultaat!

Misschien heb je last van een angst die je leven beperkt. Hoogtevrees, vliegangst, claustrofobie. Iets wat voor anderen volkomen normaal lijkt, maar voor jou een drempel is die je dagelijks voelt.

Misschien draag je een overweldigende ervaring met je mee die te groot was om te verwerken, en reageert je lijf soms nog steeds alsof het gevaar er nú nog is.

Of schiet je soms zonder duidelijke aanleiding ineens in een stressreactie, terwijl je zelf ook niet goed begrijpt waarom. Je hebt er waarschijnlijk al het nodige aan gedaan. Erover gepraat. Therapie gevolgd. Misschien EMDR gehad, of een andere behandeling geprobeerd. Het heeft je vast iets gebracht maar het gevoel dat je écht vrij bent, dat je lijf eindelijk rust heeft, is er nog niet.

Je hebt al zo hard gewerkt. En ergens ben je het zat. Moe om steeds opnieuw te moeten graven, te analyseren, te herbeleven. Om de dagelijkse oefeningen te moeten doen. Je bent klaar met praten en wilt nu écht verandering.

"Ik wil er gewoon van af"

Wat er ook speelt: je hoofd weet het waarschijnlijk allang. Je snapt hoe het werkt. Maar je lijf doet iets anders.

Misschien denk je dat je er met wilskracht van af zou moeten komen, of dat je 'niet zo moeilijk moet doen'.

Maar dit soort reacties hebben niets te maken met zwakte of karakter. Deze reacties ontstaan diep in je zenuwstelsel, door de manier waarop ervaringen daar ooit zijn opgeslagen.

Niet omdat je zwak bent.

Niet omdat je niet hard genoeg je best doet.

Maar omdat die koppeling er nog steeds zit en je lijf precies doet wat het ooit heeft geleerd om jou te beschermen. Precies daar grijpt de Reset op in. Niet door eindeloos te praten of alles te herbeleven, maar door die automatische stressreactie gericht en blijvend los te koppelen.

Het resultaat? Een verandering die je voelt in je lijf. En die blijft!



"De resultaten zijn zó krachtig dat zowel mijn cliënten als ik er soms nog steeds versteld van staan."

Hoe je brein soms een onschuldige situatie koppelt aan gevaar

Alles wat je meemaakt wordt door je brein opgeslagen. Wanneer jouw zenuwstelsel een ervaring als “veilig” ervaart, slaat ons brein dit als neutraal op. De herinnering wordt in een “laatje” opgeslagen: je kunt eraan terugdenken zonder spanning of stress.

Maar sommige ervaringen worden niet neutraal opgeslagen. Bijvoorbeeld wanneer een gebeurtenis te heftig, overweldigend of bedreigend was. In dat geval wordt er vanuit dat laatje een “stroomdraad” verbonden met je alarmsysteem.

Wanneer je later in een situatie terechtkomt die jouw brein herinnert aan dat laatje (bewust of onbewust), gaat er razendsnel een signaal naar je alarmsysteem. Binnen een fractie van een seconde maakt je lichaam zich klaar om te vechten, vluchten of bevriezen.

Voor jouw systeem voelt het alsof er écht gevaar is, ook al weet je verstand dat er nu misschien niets aan de hand is. Dit zijn geen willekeurige reacties, maar de automatische reactie van je zenuwstelsel. Het is dus niet vreemd: je lijf doet precies wat het ooit heeft geleerd om jou te beschermen.

En hier zit precies de kern van waarom dit zo verwarrend kan zijn: je alarmsysteem kent geen tijdsbesef. Het weet niet dat de gebeurtenis allang voorbij is. Het enige wat het registreert is de herinnering aan gevaar en het reageert daarop alsof het nú gebeurt. Je bewuste verstand weet wel beter. Maar je alarmsysteem niet. En in dat moment wint het alarmsysteem het altijd.

"Je brein bekijkt het heden door de lens van het verleden."

Dit verklaart waarom triggers vaak niet logisch lijken. Iemand met hoogtevrees voelt al paniek bij het idee van een balkon, nog voordat er een voet buiten staat. Iemand schiet fel uit zijn slof op een opmerking van een collega die objectief gezien onschuldig was. Of je zenuwstelsel slaat ineens op hol zonder dat je ook maar één aanwijsbare aanleiding kunt benoemen. Het voelt verwarrend, soms beschamend maar het is geen teken van zwakte. Het is je zenuwstelsel dat precies doet waarvoor het ooit is geprogrammeerd

**Het beschermt je.
Het heeft alleen nooit geleerd
dat het nu anders mag.**

Dit is ook precies waarom praten over je angsten of ervaringen soms niet genoeg is, hoe waardevol het ook kan zijn. Want die automatische stressreactie, de stroomdraad, zit niet in het deel van je brein waar taal en bewust denken plaatsvinden. Hij zit dieper. In het onbewuste deel van je brein, dat razendsnel en automatisch werkt, ver buiten het bereik van woorden en inzichten.

Praten kan je helpen dingen te begrijpen. Het kan gebeurtenissen in context plaatsen. Maar het knipt de stroomdraad niet door. En daarom kan het zijn dat je jarenlang hard je best hebt gedaan, veel hebt begrepen en toch merkt dat je lijf blijft reageren zoals het altijd heeft gedaan. Niet omdat je niet hard genoeg hebt gewerkt. Maar omdat je gereedschap de plek waar het probleem zit simpelweg niet kon bereiken.

Met de Reset kan dit wel.



Hoe werkt de Reset?

De Reset richt zich precies daar in het systeem waar woorden niet bij komen. Op die stroomdraad: de verbinding tussen de herinnering en je alarmsysteem. Niet door er eindeloos over te praten, niet door de ervaring opnieuw te herbeleven, maar door rechtstreeks met je zenuwstelsel te werken.

Wat er tijdens de sessie gebeurt is dit: de stroomdraad tussen het laatje en je alarmsysteem wordt doorgeknipt. De herinnering zelf verdwijnt niet. Je vergeet niets, dat is ook niet het doel. Maar de verbinding die ervoor zorgde dat je zenuwstelsel automatisch in alarm schoot, is er niet meer.

Waar je voorheen bij die herinnering aan een gebeurtenis of in een willekeurige situatie direct in de stressstand schoot, kun je er na de sessie neutraal op terugkijken. Zonder alarm. Zonder dat je lijf in actie komt. Gewoon... rustig. Wat dat in de praktijk betekent? Dat dezelfde situatie die jou altijd op scherp zette, je lijf straks neutraal laat. Niet omdat je er harder aan hebt gewerkt of het beter hebt begrepen, maar omdat de koppeling die de reactie veroorzaakte is geneutraliseerd.

De praktijk laat keer op keer zien dat mensen dit doorgaans direct ervaren. Een rust die niet geforceerd is, maar er gewoon is. En omdat er iets fundamenteels is veranderd in hoe je zenuwstelsel de ervaring verwerkt, blijft dat gevoel ook.

"In de 25 jaar die ik werkzaam ben als fysiotherapeut heb ik nooit iets gezien wat sneller en effectiever werkt dan dit."



Waarvoor kun je de Reset inzetten?

Misschien heb je een duidelijke angst die je leven beperkt. Misschien draag je een ervaring met je mee die je maar niet kwijtraakt. Of misschien reageer je op bepaalde situaties, mensen of plekken op een manier die je zelf niet begrijpt, heftiger dan je zou willen, of met een spanning die er verstandelijk eigenlijk niet zou hoeven zijn.

Wat al deze situaties gemeen hebben: je zenuwstelsel reageert automatisch, alsof er gevaar dreigt.

De Reset is toepasbaar bij:

Angsten

Hoogtevrees, vliegangst, claustrofobie, rijangst, sociale angst, angst voor honden of andere dieren, angst om te stikken of een andere specifieke angst die je dagelijks leven beperkt of dingen onmogelijk maakt die voor anderen vanzelfsprekend zijn.

Overweldigende ervaringen

Een ongeluk, een medische ingreep, een schokkende gebeurtenis of het krijgen van een ernstige diagnose, voor jezelf of voor iemand van wie je houdt.

Soms is een ervaring zo groot, zo onverwacht of zo ingrijpend dat je systeem er geen weg mee weet. Je hebt het een plek proberen te geven. Misschien is er al veel tijd verstreken. Maar je lijf reageert nog steeds. De spanning, de beelden, alsof het nooit echt is afgelopen. Alsof je zenuwstelsel nog steeds in dat moment leeft, ook al weet je verstand dat het voorbij is.

Stress rondom een persoon of situatie

Een bepaalde persoon, plek of situatie roept steeds weer spanning, onrust of een gevoel van dreiging op, ook als je verstandelijk weet dat er niets aan de hand is.

Reacties die je zelf niet begrijpt

Je schiet in een stressreactie zonder duidelijke aanleiding. Je reageert heftiger dan de situatie vraagt. En hoe goed je het ook kunt verklaren, je lijf doet gewoon iets anders.

Herken je jezelf hierin? Dan is de kans groot dat de Reset precies is wat je nodig hebt.

"De resultaten zijn vaak moeilijk te geloven totdat je ze zelf ervaart.

Bij 98% van onze klanten hebben we 1 sessie nodig om een angst of een enkelvoudig trauma te resetten."



Wat kun je verwachten?

Een sessie verloopt anders dan je misschien verwacht. Geen therapeut die eindeloos analyseert of je vraagt om tot in detail te vertellen wat er is gebeurd. Geen herbeleven van wat je liever achter je laat.

We werken rechtstreeks met je zenuwstelsel. Want de automatische stressreactie zit niet in het deel van je brein dat luistert naar woorden of reageert op inzicht, het zit dieper. In het deel dat razendsnel en automatisch werkt, zonder te wachten op wat jij erover denkt.

Via eenvoudige lichaamsbewegingen die je zelf uitvoert, bereiken we precies dát deel. Niet via wat je erover denkt, maar via wat je lijf automatisch doet.

Wat je níet hoeft te doen

- Je hele verhaal opnieuw vertellen
- Nare ervaringen herbeleven
- Jezelf forceren of presteren
- Heftige ontladingen of schreeuwen
- Aangeraakt worden

Wat je wél kunt verwachten

- Verandering zonder details rondom het verhaal
- Eenvoudige lichaamsbewegingen op jouw eigen tempo
- Een aanpak die werkt zonder dat jij er hard voor hoeft te werken
- Ontspanning in het zenuwstelsel die als vanzelf komt
- Rustig zitten in een comfortabele stoel

Een sessie duurt gemiddeld 1 tot 2 uur. Veel mensen merken direct na de sessie dat er iets verschoven is. Er komt rust. Ontspanning. Ruimte. Omdat het systeem eindelijk het signaal krijgt dat het veilig is.

Dit zijn ervaringen van mensen die je voorgingen:

Overweldigende jeugdervaring van meer dan 70 jaar geleden

Een man droeg al meer dan zeventig jaar de lading van een ingrijpende ervaring uit zijn jeugd met zich mee. Hoewel die gebeurtenis zo lang geleden had plaatsgevonden, reageerde zijn systeem er nog steeds op alsof het nog niet voorbij was.

Na één Reset-sessie was die lading verdwenen. De herinnering bleef bestaan, maar zonder stress, zonder alarm, zonder die oude reactie in zijn lijf wanneer hij eraan terugdacht. Na meer dan zeventig jaar voelde het eindelijk rustig.

Wat deze ervaring extra bijzonder maakte, is dat het tijdens de sessie niet nodig was om inhoudelijk over het trauma te praten. Pauline wist als behandelaar niet wat er gebeurd was. Pas toen de lading volledig neutraal was geworden, vertelde de klant wat hij had meegemaakt. En voor het eerst kon hij dat doen zonder overspoeld te raken door hevige emoties.

Ernstig ongeval in de bergen

Een vrouw maakte een zeer ingrijpend ongeval mee in de bergen toen zij in een 30 meter diep ravijn viel. Tijdens de poging om haar te redden, viel ook haar zoon in datzelfde ravijn. Wat volgde was een heftige reddingsactie, waarbij een traumahelikopter werd ingezet.

Ook nadat het ongeval voorbij was, bleef de stressreactie op deze gebeurtenis sterk aanwezig. De herinnering aan wat er was gebeurd droeg nog veel lading.

Na één Reset-sessie was die reactie vrijwel volledig geneutraliseerd. De stress rondom het ongeval was teruggebracht tot bijna 0. De herinnering bleef bestaan, maar zonder de overweldigende spanning die er eerder direct op zat.

Ze kon nu met rust in haar lijf terugdenken aan deze ingrijpende gebeurtenis.

Bedrogen door business-partner

Een man had jarenlang samengewerkt met iemand die hij volledig vertrouwde. Tot bleek dat zijn compagnon hem had bedrogen. Dat had hem miljoenen gekost.

Het financiële verlies was ingrijpend. Maar wat hem daarna bleef uitputten, was de emotie. Iedere keer dat hij aan die man dacht, schoot zijn systeem direct in de stress. Die spanning kostte hem onnodig veel energie, focus en rust, juist tijdens zijn werk.

Na één Reset-sessie was dat veranderd. Niet omdat wat er was gebeurd ineens goed was. En ook niet omdat hij het had vergeven of vergeten. Maar omdat de automatische reactie in zijn lijf was geneutraliseerd. Hij kon aan zijn voormalige compagnon terugdenken zonder dat zijn zenuwstelsel direct op scherp schoot. Het deed er niet meer toe.

De feiten waren hetzelfde. De geschiedenis was hetzelfde. Maar de greep die het op hem had, was verdwenen.

Stressreactie na seksueel trauma

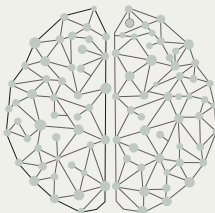
Een vrouw merkte dat haar lijf volledig op spanning schoot zodra ze alleen in één ruimte was met een man. Niet omdat er op dat moment direct gevaar was, maar omdat haar zenuwstelsel de situatie onbewust koppelde aan eerdere nare ervaringen rondom seksueel misbruik. Alleen zijn met een man was daardoor een sterke trigger geworden. Haar stresssysteem sloeg direct aan, alsof ze zichzelf opnieuw moest beschermen.

Na één Reset-sessie veranderde deze automatische reactie. Nog diezelfde dag kon ze zich opnieuw in zo'n situatie begeven, terwijl haar lichaam rustig en ontspannen bleef.

De alarmrespons van haar zenuwstelsel was als het ware geneutraliseerd.

 **Locatie** De sessies vinden plaats in de praktijk in Heerlen of Epen.

 **Duur** Een sessie duurt gemiddeld 1 tot 2 uur.



 **Wil je direct een afspraak plannen?**

[Klik hier.](#)

MINDMEDICINEReset