

Blijvend in je lichtheid

Door: Helma Koorevaar



We proberen soms van alles, mediteren, affirmaties, yoga om bij onszelf en onze innerlijke rust te komen. Alleen door de waan van alle dag vallen we daarna makkelijk terug in oude patronen en klachten. Zoals slaapproblemen, stressklachten, pijnklachten die terugkeren.

Hoe zou het voor je zijn als je al die hulpmiddelen minder nodig zou hebben, maar vooral voor je plezier gebruikt? Als je in korte tijd duurzamer je belemmeringen en pijn kunt verminderen?

De Nucleus methode is een methode die niet alleen iets aanraakt maar ook afmaakt. Pijnknopjes worden minder gevoelig. Je stapt minder snel in oude patronen (bijvoorbeeld minder snel emotioneel reageren), zodat je meer energie overhoudt voor de dingen en mensen die je echt belangrijk vind.

In deze workshop maak je kennis met de visie van de Nucleus methode. Nucleus Coaching is een zachte methode die pijn kort aanraakt maar meteen verzacht én verandert in de sessie. Door de gevoelsherinnering te veranderen, veranderen je gedrag, gedachten en gevoel vanzelf mee. Het is niet uitsluitend nodig om vanuit inspanning met jouw linkerhersen helft (rationeel) doelen te bereiken. In plaats daarvan bereik je moeiteloos jouw doelen doordat je onderliggende belemmeringen opgeruimd hebt.

Bijvoorbeeld als je een eigen zaak wilt beginnen, maar tegelijkertijd denkt dat dit je toch niet gaat lukken, dan komt die zaak niet van de grond. Maar als je de oorsprong van die onderliggende belemmering opspoort en verandert kan je bedrijf ineens beter gaan lopen. Als iemand van zijn vader te horen kreeg: je bent dom, jij kan niet goed leren kan het een blijvende belemmering worden om je doelen te bereiken. Als je die negatieve inprenting verandert op een speciale manier, gaat je eigen bedrijf mogelijk wel soepel lopen.

Daarnaast kun je door het ervaren van Nucleus coaching merken dat je niet zo snel meer door emoties onderuit gehaald wordt. Ik leer je beter contact maken met je lichaam en hoe je dit in kan zetten om spontaner te reageren op situaties in plaats van te piekeren. Soms zeggen cliënten, nu ben ik mezelf geworden, zonder aangeleerde patronen, zonder het moeten van anderen of van mezelf. Hoe fijn is dat!

Ook als je zelf al hulpverlener, coach of therapeut bent enthousiasmeert dit jou mogelijk ook om Nucleus coaching op jouw cliënten toe te passen. Want de coach- of therapie methodes die je gebruikt kun je mogelijk nog krachtiger kunnen maken als je deze aanvult met Nucleus coaching. Of misschien wil je dit leren gebruiken in jouw beroep of om in je privéleven familie of vrienden te helpen. Ik hoop je te ontmoeten tijdens mijn workshop op 10 november.

Hartegroet van Helma Koorevaar, www.nucleuscoaching.nl