

Radiant Energy Balance

REB

Jan Heering

REB

Radiant Energy Balance

Radiant Energy Balance (REB) 1.2
Juni 2009

Uitgegeven door Morpheus Instituut
<http://www.morpheus-emotionele-bevrijding.com>

Morpheus Institute
Radiant Energy Balance
© J. Heering 2009

REB

Radiant Energy Balance

Disclaimer

Radiant Energy Balance (REB) is krachtige methode die veranderingen brengt. De informatie, suggesties, ideeën en oefeningen van deze oefening zijn niet bedoeld als vervanging van medische begeleiding.

Overleg eerst met je huisarts en / of behandelend arts indien je klachten hebt op mentaal en/of lichamelijk gebied voordat je de adviezen van deze oefening opvolgt.

Indien je medicatie gebruikt, overleg eerst met je huisarts en / of behandelend arts voordat je de dosering gaat aanpassen.

Alle oefeningen die je uitvoert en adviezen die opvolgt die je uit deze oefening hebt opgedaan, komen voor je eigen risico.

De auteur van deze oefening is op generlei wijze aansprakelijk voor de gevolgen van de adviezen en oefeningen die in deze manual worden gegeven.

Indien je de bovenstaande voorwaarden niet accepteert, lees deze oefening dan niet.

Copyright

Niets uit deze uitgave mag, in welke vorm dan ook, zonder schriftelijke toestemming van Jan Heering worden gekopieerd, gefotografeerd, vermenigvuldigd of met de hand worden overgeschreven, met inbegrip van gebruik van internet, floppy, cd, cd-rom, dvd, mp3, enzovoorts en andere toekomstige middelen.

Het is niet toegestaan om de inhoud van dit bestand te verkopen.

REB **Radiant Energy Balance**

REB **Radiant Energy Balance**

REB (Radiant Energy Balance) is ontwikkeld door Professor Philip W. Warren. Professor Warren is sinds 2000 emeritus Professor in Psychologie en muziek. Hij onderzoekt en beoefent sinds de jaren 50 zelfhulptechnieken, waaronder Energie Therapieën.



Professor Philip W Warren

Tijdens een Energy Therapy conventie bezocht professor Warren een workshop van Donna Eden. Donna Eden is een bekend onderzoekster van Energie Therapieën.



Donna Eden

REB

Radiant Energy Balance

Donna Eden heeft inmiddels een groot aantal boeken over Energy Therapy op haar naam staan.

Tijdens deze workshop kreeg Professor Warren van Donna Eden een introductie in een specifieke meridiaanstructuur, de Radiant Circuits.

De Radiant Circuits omvatten de Drievoudige Verwarmer meridiaan en Milt -meridiaan.

Professor Warren, heeft deze Radiant Circuits een aantal jaren onderzocht. Hij is tot de conclusie gekomen dat het Radiant Circuits meridiaansysteem één van de effectiefste manieren is om aan het energie systeem van het lichaam te werken.

Professor Warren heeft 3 jaar onderzoek gedaan om een, naar eigen zeggen, zeer doeltreffende vorm van Energy Therapie samen te stellen.

Hij is uitgegaan van de Radiant Circuits van Donna Eden en heeft daar een aantal bewezen technieken uit andere (energie) therapieën aan toegevoegd.

Warren heeft zijn techniek Radiant Energies Balancing (REB) genoemd.

De specifieke houding die bij REB wordt aangenomen, blijkt een balancerende werking te hebben op het autonoom zenuwstelsel. Een onbalans in het autonoom zenuwstelsel is volgens Professor Warren de oorzaak van vele emotionele problemen.

Door de positie van de handen bij de REB houding worden de Drievoudige Verwarmer en de Milt -meridiaan met elkaar verbonden. Hierdoor komen deze meridiaansystemen weer in balans.

Daarnaast worden ook centrale meridiaan en het Gouverneursvat met elkaar verbonden tijdens het REB proces.

De Radiant Circuits vormen een directe verbinding met alle lichaamsmeridianen. Hierdoor worden op die plaats in het meridiaansysteem waar het nodig is gericht de energieën gebalanceerd.

Het niet daardoor niet nodig om eerst uit te zoeken welke meridiaan behandeld moet worden.

REB

Radiant Energy Balance

REB is een veilige, snelle techniek om emotionele problemen doeltreffend aan te pakken. Deze techniek kan goed gecombineerd worden met andere therapievormen.

Daarbij kan REB door zijn eenvoud door bijna iedereen worden toegepast.



Jan Heering
Master Coach
Morpheus Instituut

REB Radiant Energy Balance

REB Protocol

Introductie

Volg stap voor stap de modules (stappen) van het REB protocol. Per module wordt duidelijk uitgelegd wat je moet doen en hoe je dat moet doen.

Succes met het aanpakken van je klachten!

Module 1

a. Stel vast waar je aan wilt werken

Met welk probleem / klacht ga je aan de slag. Benoem dit in je eigen woorden.

b. Bepaal de intensiteit van je probleem.

Bepaal de intensiteit van het probleem / klacht op een schaal van 0-10, waarbij 0 = geen emotie en 10 = zoveel emotie dat je bij wijze van spreken tegen het plafond zit.

Hoeveel voel je nu wanneer je denkt aan “het probleem / klacht”?

Deze intensiteitsaanduiding wordt ook wel SUD genoemd. SUD staat voor Subjective Unit of Distress. Deze intensiteit bepaal je altijd voordat je aan de slag gaat met EFT.

Dit stelt je namelijk in staat om te bepalen of er iets verandert aan jouw klacht wanneer je REB toepast.

c. Bepaal wat je wilt bereiken

Wat wil je ervaren in plaats van datgene waar je nu last van hebt?

Bedenk in welke mate hetgeen je wilt bereiken al de actuele waarheid is.

Je doet dit door op een schaal van 0 (volledig onwaar) tot 10 (volledig waar) aan te geven in hoeverre hetgeen jij wilt bereiken *nu* waar is. Met andere woorden; de huidige situatie.

REB

Radiant Energy Balance

d. Vraag om bescherming

Creëer een beschermde omgeving voor jezelf tijdens het REB proces:

Zeg:

“Ik vraag om bescherming door(bijvoorbeeld: God, Hoogste Macht, het Universum, Creator, of hetgeen voor jou goed voelt) voor mijn hoogste goed.”

Module 2

In deze module balanceer je de beide hersenhelften.

Om ervoor te zorgen dat je die zaken waaraan je wilt werken daadwerkelijk op de beste manier kunt aanpakken, is het essentieel dat je beide hersenhelften goed met elkaar communiceren.

Het is mogelijk dat je beide hersenhelften kunnen niet goed met elkaar communiceren door emotionele spanning of door energetische onbalans.

Eén van de beste technieken die ervoor zorgt dat beide hersenhelften goed met elkaar communiceren, is een specifieke houding, de Wayne Cook houding. Deze houding kan op diverse manieren worden uitgevoerd.

a. Wayne Cook houding variatie 1



REB

Radiant Energy Balance

Strek je armen voor je uit. Draai je handpalmen naar buiten, duimen naar beneden.
Kruis je gestrekte armen over elkaar en plaats je handpalmen op elkaar.

Vouw je handen samen.

Breng je samengevouwen handen naar je lichaam door je armen te buigen. Plaats je handen voor je hart.

Kruis je enkels over elkaar

Druk je tong tijdens het inademen tegen je gehemelte, vlak achter je voortanden.

Laat je tong zakken tijdens uitademen. Adem een aantal malen diep in en uit.

b. Wayne Cook houding variatie 2



Vouw je handen in elkaar en leg je handen op je bovenbenen.

Kruis je enkels over elkaar.

Druk je tong tijdens inademen tegen je gehemelte, vlak achter je voortanden. Laat je tong zakken tijdens uitademen. Adem een aantal malen diep in en uit.

REB

Radiant Energy Balance

Module 3

In deze module wordt uitgelegd hoe je de zogenaamde REB houding aanneemt.

Door deze REB houding worden de energetische systemen van je lichaam met elkaar verbonden. Dit is essentieel voor het effectief aanpakken van je klachten.

Neem de REB houding aan:

- a. Ga zitten, bijvoorbeeld op een stoel.
- b. Plaats je rechterhand op je borst met je duim en muis op je borstbeen.



Plaats je linkerarm over je rechterarm en leg je linkerhand om je rechterbovenarm.



© J. Heering 2009

REB

Radiant Energy Balance

- c. Kruis je enkels over elkaar
- d. Plaats je tong tegen je gehemelte, vlak achter je voor tanden
- e. Knijp afwisselend in je linker- en rechterhand en wiebel van je ene op je andere bil

Module 4

In deze module adem je in en uit door je neus. Neusademhaling zal er voor zorgen dat jij je negatieve emoties sneller los zal laten.

Onderzoek naar neusademhaling heeft een aantal interessante zaken aan het licht gebracht.

Zo hebben onderzoekers van de Universiteit van Michigan ontdekt dat er een complexe maar belangrijke relatie bestaat tussen neusademhaling en iemands emotionele stemming.

Het blijkt dat in – en uitademen door de neus de hypothalamus afkoelt. De hypothalamus beïnvloedt neurotransmitters die aan de hersenen worden afgegeven.

Deze neurotransmitters maken dat je je bijvoorbeeld rustig of juist opgewonden voelt. Daarnaast wordt ook je gemoedstoestand, de mate van blijheid – somberheid, beïnvloedt door bepaalde neurotransmitters.

Hetgeen een positieve invloed heeft op het verwerken van je emoties.

REB

Radiant Energy Balance

Module 5

In deze module ga je stap voor stap de negatieve emoties verbonden met je klacht / probleem loslaten.

- a. Denk aan hetgeen je wilt werken. Het probleem / klacht.
- b. Bemerk alle sensaties, beelden, gedachten, woorden die voorbij komen.
- c. Laat alles wat je bemerkt los. Dit gaat als het ware vanzelf door de REB houding en de neusademhaling.
- d. Kijk ernaar als of je op een afstand staat.
- e. Vereenzelvig je er niet mee. Maak er géén verbinding mee.

Wanneer je bemerkt dat je weer een deel van ‘het probleem / klacht’ hebt opgeruimd, wees dan dankbaar. Voel de dankbaarheid je in je hart.

En bedenk hoe je nu tegen ‘het probleem’ aankijkt.

Denk opnieuw aan ‘het probleem’ en laat los wat er bovenkomt.

Blijf dit doen totdat er niets meer komt. Totdat het goed voelt.

Module 6

In deze module denk je opnieuw aan het probleem en ruim je de overgebleven zaken op door de 9 Gamut Procedure.

Deze oefening, die bestaat uit 9 stapjes, vandaar de naam, komt uit het EMDR en wordt ook gebruikt bij EFT. De 9 Gamut Procedure zorgt ervoor dat de laatste negatieve emoties worden opgeruimd.

Denk opnieuw aan ‘het probleem’.

Mochten er nog ‘achtergebleven zaken’ zijn, ruim die dan op met de 9 Gamut Procedure.

REB

Radiant Energy Balance

De 9 Gamut Procedure

Beklop het Gamut Punt (GP) (bovenop je hand, tussen middenhandsbeentjes van pink en ringvinger).



Terwijl je het Gamut Punt aantikt, doe je het volgende (hoofd stilhouden en bij start recht naar voren kijken):

1. Ogen dicht
2. Ogen open
3. Snel naar rechts onder kijken
4. Snel naar links onder kijken
5. Maak een cirkel met de ogen
6. Maak een cirkel met de ogen de andere kant op
7. Neurie een regel van een liedje
8. Tel snel van 1 t/m 5
9. Neurie een regel van een liedje

REB

Radiant Energy Balance

Module 7

Herstel de balans.

Bij deze oefening vervang je als het ware het slechte door het goede.

Herstel de balans:

Plaats je handen op je hart en denk aan hetgeen je bij de start wilde bereiken (module 1)

Zeg hardop:

“Ik kies ervoor om nu vrij te zijn van(het probleem).”

“Ik vervang nu(het probleem) door (hetgeen je wilde bereiken).”

Verbind de gevoelens van je doel met je hart.

Zeg 3 maal hardop:

“Zo is het en zo zal het zijn”

Afsluiting

Als afsluiting van de REB sessie is het de aanbeveling van Professor Warren om de ‘Heaving Rushing In’ oefening van Donna Eden te doen.

Heaven Rushing In

a.

Ga rechtop staan. Aard jezelf door je uitgespreide vingers op je dijen te drukken. Adem diep in en uit.

Wees bewust van je voeten die contact maken met de grond. Laat energie vanuit je vingers stromen door je lichaam stromen. Energie die via je dijen en voeten de aarde in wordt geleid. Je bent jezelf aan het voorbereiden voor een geweide / heilige verbinding.

b.

Terwijl je diep in ademt, spreid je je armen naar opzij en breng daarna je handen in bidpositie voor je borst.

REB

Radiant Energy Balance

Adem uit.

c.

Terwijl je diep in ademt breng je je armen omhoog. Kijk naar boven, naar de hemel.

Reik naar de hemel terwijl de hemel naar jou reikt.

Adem uit in de wetenschap dat je niet alleen bent in het Universum en dat je de hemelse zegen waard bent.

Het kan zijn dat je tintelende of warme handen ervaart. Je hebt helende energieën vanuit de kosmos opgeroepen.

d.

Schep met je armen deze helende energieën op en breng je handen naar het midden van je borst. (Deze plek is volgens Donna Eden een belangrijk energie centrum dat door haar 'Heaven Rushing In' wordt genoemd.)

Laat de helende energie naar je hart stromen.

e.

Mocht er een bepaald deel van je lichaam zijn de heling nodig heeft, plaats dan je handen daarop en laat de helende energieën in de plek stromen.

Pak je klachten eenvoudig en snel aan met REB!!

Jan Heering

Master Coach
Morpheus Instituut

REB

Radiant Energy Balance

MORPHEUS Instituut

Meerpaal 11
1186 ZM Amstelveen

<http://www.morpheus-emotionele-bevrijding.com>

Morpheus Institute
Radiant Energy Balance
© J. Heering 2009