

Mindful Emotional Release



Jan Heering

Mindful Emotional Release

MER

Mindful Emotional Release versie 1.2
Juni 2010

Uitgegeven door Morpheus Instituut
www.morpheus-emotionele-bevrijding.com

Morpheus Instituut
Mindful Emotional Release
© J. Heering 2010

Mindful Emotional Release MER

Het is niet toegestaan om deze manual te verkopen en / of door te verkopen.

Het is tevens niet toegestaan om de inhoud van deze manual openbaar te maken, te delen of te verkopen.

Disclaimer

Mindful Emotional Release is krachtige methode die veranderingen brengt. De informatie, suggesties, ideeën en oefeningen in deze manual 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 uit deze manual 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 manual hebt opgedaan, komen voor je eigen risico.

De auteur van deze manual 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 manual dan niet.

Mindful Emotional Release
MER

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.

Mindful Emotional Release MER

Mindful Emotional Release

Mindful Emotional Release is een combinatie van 2 krachtige Energie Therapies, namelijk Progressive Emotional Release en Mindful Meridian Therapy.

Progressive Emotional Release (Pro-ER) is ook bekend als Progressive EFT. Deze vorm van EFT is ontwikkeld door Lindsey Kenny.



Lindsey Kenny

Lindsey Kenny helpt al meer dan 30 jaar cliënten bij het verbeteren van hun (mentale) gezondheid.

Zij is EFT Master en geeft regelmatig workshops op het gebied van gezondheidsverbetering, oplossen van emotionele klachten, verbeteren van zelfvertrouwen en bereiken van het gewenste gewicht.

Mindful Meridian Therapy is ontwikkeld door Stephanie Y. Rothman. Stephanie Rothman is sinds 1993 Hypnotherapeut. Zij heeft jarenlang opleidingen gevolgd in hypnotherapie, Energie Therapie en NLP.

Mindful Emotional Release

MER

Stephanie Rothman is auteur van Everyday Miracles of Hypnotherapy en mede auteur van The Secret to The Secret: The Law of Attraction in Action.



Stephanie Y. Rothman

Eén van de verschillen ten opzichte van EFT is dat er bij Pro-ER én bij Mindful Meridian Therapy meer meridiaanpunten worden gebruikt.

Een ander verschil is dat de (meeste) meridiaanpunten aan beide zijden van het hoofd en lichaam tegelijkertijd worden aangetikt.

Bij Mindful Meridian Therapy wordt naast een affirmatie die het negatieve benoemt ook een affirmatie gebruikt die zich op het positieve richt.

Naar mijn gevoel maakt deze combinatie van affirmaties deze Energie Therapie nog effectiever.

Mindful Emotional Release

MER

Tevens wordt bij Mindful Meridian Therapy een ander energiepunt aan de behandeling toegevoegd, namelijk Boven Knie punt. Dit is de gevoelige plek vlak boven je knie.

Ik bespreek in deze manual een krachtige combinatie van bovenstaande technieken namelijk Mindful Emotional Release.

Pas Mindful Emotional Release toe om je klachten aan te pakken en voel je goed!



Jan Heering
Master Coach
Morpheus Instituut

Mindful Emotional Release
MER

Mindful Emotional Release

1.

Denk aan je klacht / probleem.

2.

Bepaal de intensiteit van het probleem op een schaal van 0 – 10

3.

Bepalen van je affirmaties.

Bedenk wat, in één of een paar woorden de beste omschrijving van je probleem is.

Heb je helder hoe jij je probleem wilt aanduiden, dan gaan we bepalen wat je wel wilt.

Hoe wil jij je voelen als je klacht verdwenen is? Wat is het wat je wilt?

En als je dit hebt, is dit dan wat je uiteindelijk wilt? Of is er iets dat nog belangrijker is?

Mindful Emotional Release

MER

4. Set Up.

Wrijf met je handen over beide Gevoelige Plekken, dus de Gevoelige Plek aan je linkerkant, boven je hart en de Gevoelige Plek aan je rechterkant (de Gevoelige Plek aan de linkerkant is aangegeven op de afbeelding op de volgende pagina, en is aangeduid als Sore Spot).

Het maakt niet uit welke kant je over de Gevoelige Plekken wrijft.

Zeg hardop:

2 maal:

“Ondanks dat ik..... (dit probleem / deze klacht) heb, accepteer ik mijzelf absoluut en volledig en houd ik absoluut en volledig van mijzelf.’

2 maal:

“En ondanks dat ik (dit probleem / deze klacht) heb, **kies ik is er nu voor** om.....(wat je wilt bereiken) te hebben / zijn.”

5. Aantik routine

Dit is het gedeelte van de routine waarbij de energiepunten op het hoofd en lichaam worden aangetikt met 2 of 3 vingers. Tik indien mogelijk de energiepunten aan beide zijden van je lichaam aan.

Tik ieder energiepunt aan gedurende het uitspreken van de affirmatie.

Mindful Emotional Release MER

De energiepunten zijn:

1. **BW**: Binnenkant Wenkbrauw
2. **BO**: Buitenzijde Oog.
3. **MO**: Midden onder Oog.
4. **ON**: Onder de Neus.
5. **OM**: Onder de Mond.
6. **SB**: Sleutelbeen kop.
7. **OA**: onder de Arm
0. **BOHH**: Boven Op Het Hoofd



In deze afbeelding zijn de energiepunten aan één zijde van het hoofd en lichaam aangegeven. Het is dus de bedoeling dat je tegelijkertijd de energiepunten aan de andere zijde van het lichaam aantikt.

Aantikken van de energiepunten

Denk aan je klacht / probleem.

a. Tik Binnenkant Wenkbrauw van beide wenkbrauwen aan (energiepunt 1) en zeg hardop:

“Ik laat nu deze / dit.....(klacht/ probleem los)”.

Mindful Emotional Release

MER

b. Tik Buitenzijde Oog van beide ogen aan (energiepunt 2) en zeg hardop:

“Ik laat nu deze / dit.....(klacht/ probleem los)”.

c. Tik Midden onder Oog van beide ogen aan (op het bot) (energiepunt 3) en zeg hardop:

“Ik laat nu deze / dit.....(klacht/ probleem los)”.

d. Tik Onder de Neus aan {hier is 1 energiepunt, dus aantikken met 1 hand} (energiepunt 4) en zeg hardop:

“Ik laat nu deze / dit.....(klacht/ probleem los)”.

e. Tik Onder de Mond aan {hier is 1 energiepunt, dus aantikken met 1 hand} (energiepunt 5) en zeg hardop:

“Ik laat nu deze / dit.....(klacht/ probleem los)”.

f. Tik op beide Sleutelbeen Koppen (energiepunt 6) met beide handen zeg hardop:

“Ik laat nu deze / dit.....(klacht/ probleem los)”.

g. Tik op Onder de Arm punt (energiepunt 7) aan de linkerzijde van je lichaam {hier is 1 energiepunt, dus aantikken met 1 hand} en zeg hardop:

“Ik laat nu deze / dit.....(klacht/ probleem los)”.

Mindful Emotional Release MER

h. Tik op het Lever punt aan de rechter zijde van je lichaam (gevoelige plek op je onderste rib) {hier is 1 energiepunt, dus aantikken met 1 hand} en zeg hardop:

“Ik laat nu deze / dit.....(klacht/ probleem los)”.

i. Druk de binnenkanten van je polsen tegen elkaar (je kunt ze kruislings tegen elkaar drukken of door de onderarmen tegen elkaar aan te drukken en een bloem of kelk te vormen van je handen) en zeg hardop:

“Ik laat nu deze / dit.....(klacht/ probleem los)”.

j. Tik op Boven Knie punt van beide benen (dit is de gevoelige plek vlak boven je knie) {met beide handen aantikken} en zeg hardop:

k. Tik Boven op Hoofd met al de vingers van beide handen (energiepunt 0) en zeg hardop:

“Ik laat nu deze / dit.....(klacht/ probleem los)”.

6.

Adem diep in en uit.

7.

Denk opnieuw aan je klacht / probleem.

Hoe groot is nu de intensiteit van de emoties die je **nu** voelt?

Indien de intensiteit hoger is dan 2, doe dan de Gamut 9 oefening.

Deze Gamut 9 oefening staat op de volgende pagina.

Mindful Emotional Release MER

8. De 9 Gamut Procedure

Beklop het Gamut Punt (GP) (bovenop je linkerhand, 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

Mindful Emotional Release MER

9.

Adem diep in en uit.

10.

Denk opnieuw aan je klacht / probleem.

Hoe groot is nu de intensiteit van de emoties die je **nu** voelt?

Is de intensiteit hoger is dan 2? Herhaal dan stap 5.

Is de intensiteit van het probleem / de klacht uit stap 1 nu 0, maar is er iets anders dat naar boven komt of je dwars zit, herhaal dan de bovenstaande stappen.

Blijf dit doen totdat je alles hebt kunnen opruimen.

Mindful Emotional Release MER

Mindful Emotional Release Tips

In dit hoofdstuk ga ik, aan de hand van de meest gestelde vragen, iets dieper in op Mindful Emotional Release.

Met hoeveel vingers moet ik aantikken?

Het maakt eigenlijk niet uit als je met 2 vingers of met 3 vingers tegelijk de energiepunten aantikt. Doe wat jij het prettigst vindt.

Hoe hard moet ik de energiepunten aantikken?

Tik de punten met snelle, korte tikjes aan. Je hoeft de energiepunten niet hard aan te tikken. Je kunt ook over de energiepunten wrijven mocht je dat prettiger vinden.

Hoe erg is het wanneer ik een punt heb overgeslagen?

Veelal zal je niet eens merken wanneer je een punt hebt overgeslagen. Ga gewoon door met de Mindful Emotional Release routine mocht de intensiteit van je gevoelens in relatie tot het probleem / klacht nog geen 0 zijn.

Wat kan ik doen om het proces te bevorderen?

Mindful Emotional Release werkt diep op een onbewust niveau. Mocht je moe zijn na het toepassen van Mindful Emotional Release, geef daar dan aan toe.

Drink een paar extra glazen water nadat je Mindful Emotional Release hebt toegepast. Daarmee kan je (energetische) afvalstoffen snel afvoeren.

Mindful Emotional Release
MER

MORPHEUS Instituut

Meerpaal 11
1186 ZM Amstelveen

www.morpheus-emotionele-bevrijding.com

Morpheus Instituut
Mindful Emotional Release
© J. Heering 2010