

# De Noodrem



**Jan Heering**

# De Noodrem

De Noodrem  
November 2010

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

## De Noodrem

**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 te verkopen of openbaar te maken.**

## Disclaimer

De technieken beschreven in deze manual zijn krachtig en brengen veranderingen. 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 lichamenlijk 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.

## 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.

# De Noodrem

## De Noodrem

De noodrem is een eenvoudige en snelle manier om hevige emoties snel te verminderen. Je kan de noodrem bijvoorbeeld toepassen wanneer je in paniek raakt, vol met stress zit, plotseling angstig bent, op het punt staat een woede uitbarsting te krijgen, enz.

Diverse energiepunten op jouw lichaam kunnen als noodrem fungeren. Deze punten activeer je door ze aan te tikken. Afhankelijk van welk energiepunt je aantikt gebruik je hiervoor de topjes van je vingers, je vuist, of de binnenkant van je hand.

Tik één van de energiepunten, die hieronder beschreven staan, aan en je zult merken dat de emoties die je voelt direct verminderen. Je kunt er ook voor kiezen om alle energiepunten aan te tikken, circa 10 keer per punt, en dan door te gaan naar het volgende energiepunt.

Blijf aantikken totdat de emoties voldoende gedaald zijn.

### De Noodrem energiepunten

#### ***Het Onder het oog punt:***

Dit punt bevindt zich wanneer je recht naar voren kijkt onder je pupil op de oogkast (dus op het bot). Het aantikken dit energiepunt doe je met alle vingers en duim van de hand.



# De Noodrem

## ***Het Sleutelbeen punt:***

Maak een losse vuist en tik hiermee iets onder de sleutelbeenkoppen.



## ***Binnenzijde pols***

Vorm met je vingers van je rechterhand losjes een halve maan en tik hiermee op de binnenkant van je pols gewicht. Zorg ervoor dat je handpalm de binnenkant van je pols raakt.



Gebruik deze punten bij sterke ongewenste emoties en deze emoties zullen vlug verminderen of zelfs verdwijnen.

# De Noodrem

**MORPHEUS Instituut**

Meerpaal 11  
1186 ZM Amstelveen

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