

Speelt stress een rol bij de verstoring in je lichamelijke en emotionele systeem?

Om dat na te gaan gebruik ik de spiertestmethode uit de Wellness Kinesiologie, Stress Release. Dit systeem bevat technieken om stress in verband met burn-out, onrust, fobieën, verslavingen en dwangmatig gedrag te reguleren.

Overtuigingen die ons beperken, zoals ik ben het niet waard, ik verdien het niet enz, maken dat je je depressief en vervelend voelt. Soms af en toe, soms maakt zo'n gevoel constant deel uit van je leven. Ook deze vormen van stress zijn met deze methode te verlichten.

Breinintegratie, de samenwerking tussen de linker en rechter hersenhelft is een belangrijke techniek in dit onderdeel van de kinesiologische stroming. Herinneringen, vastgelegd in de hersenen en andere delen van het lichaam krijgen door breinintegratie een andere emotionele lading. De herinnering blijft, maar houd je niet meer vast in het verleden. Je bent in staat weer van het leven te genieten en je weg te gaan.

[Terug](#)